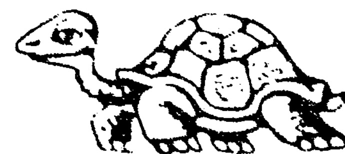
CARL HONORÉ

SLOW –

A LASSÚSÁG DICSÉRETE



Lazi
KÖNYVKIADÓ
Szeged

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Carl Honoré: In Praise of Slow
How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed

Published by Alfred A. Knopf, Canada, 2004

Fordította
DÁVID KATALIN ZSUZSANNA



ISBN 978-963-267-238-0

A Lazi Kft. kiadása
e-mail: info@lazikiado.hu
www.lazikiado.hu

A kiadásért felel: a kiadó ügyvezető igazgatója
Lektor: Pozsik László, Juhász Ferenc
Tördelőszerkesztő: Balogh József
Borító: Csikász Katalin, Innovariant Kft.
Felelős szerkesztő: Hunyadi Csaba Zsolt

Debreceni Kinizsi Nyomda Kft.
Felelős vezető: Bördős János igazgató

TARTALOM

„Az élet többről kellhogy szóljon, mint a gyorsaság."
– Gandhi

Mirandának, Benjaminnak és Susannah-nak

BEVEZETÉS

A DÜH KORSZAKA



Az emberek megszületnek, házasodnak, élnek és meghalnak egy olyan zűrzavar közepette, amely annyira eszeveszett és féktelen, hogy lassan beleőrülnek.
– WILLIAM DEAN HOWELLS (1907)

1985 nyara. Európai túrán vagyok, még tinédzserként. Egy napsütötte nyári délután Róma egyik külterületén veszteglek. A buszom huszonöt perce késik, és semmi jelét nem látom annak, hogy közeledne. De ez a késés egyáltalán nem zavar. Ahelyett hogy le-föl járkálnék a járdán, vagy a busztársaságot hívnám, hogy panaszt tegyek, lefekszem egy padra, és a walkmanemen a Simon and Garfunkel egyik számát hallgatom: a lassítás és a pillanat öröméről énekelnek. A helyszín minden apró részlete az emlékezetembe ivódik: két kisfiú egy focilabdát rugdos egy középkori szökőkút körül, a faágak a falat karcolják, egy idős özvegy zöldséget cipel a hálójában hazafelé...

...Tizenöt évvel később. A helyszín: a forgalmas római Fiumicino repülőtér. Immár külföldi tudósító vagyok. Rohanok, hogy elérjem a járatom hazafelé Londonba. Ahelyett hogy az utcaköveket rugdosnám, és jól ellennék, mint annak idején, keresztülvágok az indulási oldalon, miközben halkan szidom az embereket, akik az utamba kerülnek, és lassúságukkal fékeznek. Ahelyett hogy egy olcsó walkmanen népzenét hallgatnék, a szerkesztőmmel beszélek telefonon, aki több ezer kilométeres távolságból osztja az észt.

A kapunál beállok a hosszan kígyózó sor végére. Itt már nem tudok semmit kezdeni magammal. Hogy a várakozást értelmesebbé tegyem, átfutok egy újságot. És ekkor megakad a szemem egy cikken, amely arra inspirál, hogy könyvet írjak a lassításról.

Már a cím megfogott: *Egyperces esti mesék*. A cikk arról szólt, hogy a klasszikus meséket hatvan másodpercbe foglalták össze, abból a célból, hogy a szülőknek segítsenek időt spórolni. Képzeljük csak el Hans Christian Andersent, amikor szembetalálja magát ezzel a kivonattal! Először örömujjongásban törtem ki. Fantasztikus! Végre véget ér az esti huzakodás időszaka kétéves kisfiammal, aki imádja a hosszú történeteket, kellemes, hosszú kitérőkkel. Minden este igyekszem a legrövidebb könyvekre rábeszélni, és gyorsan olvasok. Gyakran vitázunk. „Nagyon sietsz" – sír. Amikor pedig már az ajtónál vagyok, utánam szól: „Még egy mesét akarok!" Az egyik felem rettentő önzőnek érzi magát, amiért túl gyorsan le akarom tudni az esti feladatot; a másik azonban ég a vágytól, hogy rávesse magát a soron következő dologra: vacsora, e-mailek, olvasnivaló, számlák, további munka, a tévéhíradó legfrissebb hírei.

Az *Egyperces esti mesék* sorozat szinte már túl szép ahhoz, hogy igaz legyen. Ha hat-hét történetet „lenyomok", akkor is tíz perc alatt végzek, hát lehet ennél jobb? Aztán azon csodálkozom, hogy az Amazonnak milyen gyorsan sikerülne „bepaliznia". Végül jött a kijózanodás egy kérdés formájában: „Hát neked teljesen elmentek otthonról?" A táskámba hajítom az újságot, és elgondolkodom. Az egész életem rohanás; arra törekszem, hogy minél több teendőt sűrítsek egy órába. Akár egy edző, kezemben stopperórával, megszállottan minden percet próbálok lefaragni itt is, ott is. És ezzel nem vagyok egyedül. Körülöttem mindenki – kolléga, barát, család – így él.

1982-ben Larry Dosey, egy amerikai orvos megalkotta az „időkór" terminust, amely azt a mániákus tévhitet jelöli, mely szerint: „Az idő elillan, ráadásul sohasem elég, ezért egyre jobban kell nyomnunk a pedált, hogy lépést tartsunk vele." Napjainkban mindenki ettől szenved. Mindnyájan a sebesség kultuszának áldozatai vagyunk. Ahogy a beszállásra várakoztam, azok a kérdések kezdtek el foglalkoztatni, amelyek e könyv témáját adták. Miért vagyunk ekkora rohanásban? Milyen gyógyír létezik az „időkórra"? Lehetséges vagy kívánatos-e, hogy lassítsunk?

A huszadik század elején mindenre és mindenkire a gyorsítás kényszere nehezedett. Nemrégiben Klaus Schwab, a Világgazdasági Fórum alapítója és elnöke fejtette ki a sebesség iránti szükséglet folyamatát: „Átléptünk abból a világból, ahol a nagy felfalja a kicsit,

abba, ahol a gyors megeszi a lassút." Ez messze túlmutat a darwini szemléleten. Ebben a felfokozott tempójú világban elkeseredett versenyfutás zajlik az idővel. Guy Claxton, egy angol pszichológus egyenesen úgy véli, hogy a gyorsaság már a természetünkké vált: „Kialakult pszichénkben a sebesség, az időgazdálkodás és a hatékonyság maximáló képessége, amely napról napra növekszik."

Mostanra viszont elérkezett az idő, hogy ezt felülírjuk. A sebesség nem mindig a legjobb stratégia. Az evolúció során nem a leggyorsabbak, hanem a legalkalmazkodóbbak maradtak fönn. Emlékezzünk csak, ki volt a nyertes a teknős és a nyúl versenyfutásában! Azzal, hogy végigrohanjuk az életünket, minden órát agyonzsúfolunk teendőkkel, előbb-utóbb túlfeszítjük a húrt.

Ám mielőtt továbbmennénk, tisztázzunk valamit: ez a könyv nem általában a sebességnek üzen hadat. A sebesség által világunk sok tekintetben csodálatosabbá és szabadabbá vált. Ki szeretne repülőgép és internet nélkül élni? Az igazi probléma a sebesség iránti imádatunkkal van, a megszállottságunkkal, ahogy minél több dolgot igyekszünk minél rövidebb idő alatt elvégezni; olyannyira, hogy ez már szinte függőséggé vált, egyfajta bálványimádássá. És amikor tapasztaljuk ennek negatív hatásait, még akkor is abba az illúzióba ringatjuk magunkat, hogy a további gyorsítás a megoldás. Lemaradunk a munkában? Fizessünk elő gyorsabb internetkapcsolatra! Nincs időnk elolvasni egy regényt, amit karácsonyra kaptunk? Tanuljunk meg gyorsolvasni! Nem működik a fogyókúra? Próbáljuk ki a zsírleszívást! Túlságosan elfoglaltak vagyunk, s nem jut idő a főzésre? Vegyünk egy mikrohullámú sütőt! És még számos dolgot nem tudunk és nem is kellene felgyorsítani. Időre, nyugalomra lenne szükség hozzájuk. Ha olyan dolgokat gyorsítunk fel, amiket nem lenne szabad, azért nagy árat kell fizetnünk.

Kezdjük a gazdasággal! A modern kapitalizmus rendkívüli vagyont halmozott fel, de ennek az az ára, hogy a természetes erőforrásokat gyorsabban éljük fel, mint ahogy az anyatermészet képes lenne pótolni. Évente több ezer négyzetkilométernyi területet pusztítanak el az Amazonas esőerdőiből; az óceánokból, tengerekből vonóhálóval tokhalat, chilei tengeri süllőt és sok más veszélyeztetett halfajt halásznak ki. A kapitalista gazdaság annyira felgyorsult, hogy önmagának is árt vele, hiszen sokszor nem jut idő a minőség-ellenőrzésre



sem. Vegyük csak a számítógépipart! Az utóbbi években a szoftvergyártóknak szokásukká vált termékeiket olyan rohamtempóban piacra dobni, hogy nem marad idejük a teljes körű tesztelésre. Ennek következményei a gombamód szaporodó vírusok, a működési hibák és a rendszerösszeomlások, amelyek dollármilliárdokba kerülnek a cégeknek.

Emberáldozatai is vannak a „turbókapitalizmusnak". Napjaink sajnálatos tendenciája, hogy mi szolgáljuk a gazdaságot, és nem fordítva; ennek következtében az orvosi rendelők zsúfolásig tele vannak. A stressz igen sok betegségért – álmatlanság, migrén, magas vérnyomás, asztma, gyomor- és bélproblémák – felelős. Jelenlegi munkakultúránk károsítja a mentális egészségünket. „A kiégés valaha főként a negyven év felettieket érintette – mondja egy londoni coach. – Manapság viszont egyre több az ezzel a problémával küzdő harmincas, sőt huszonéves is."

Túlságosan szigorú a munkaerkölcs. Ennek egyik tünete, hogy sokan nem veszik ki az őket megillető szabadságot. 2003-ban a Reed munkaerő-közvetítő cég által megkérdezett ötezer angol munkavállaló hatvan százaléka nem vette igénybe a teljes szabadságát, az amerikaiak pedig fizetett szabadságuk ötödét sem használták ki. Még a betegség miatt sem maradnak távol a munkahelyüktől: minden ötödik amerikai megy munkába betegen, ahelyett hogy otthon feküdne, vagy orvoshoz menne.

Hová vezet ez? A japánoknak már van külön szavuk is van annak kifejezésére, hogy az ember agyondolgozza magát. A *karosi* egyik legismertebb áldozata Sudzsi Kamei, egy ambiciózus bróker, aki heti kilencven órát dolgozott az 1980-as évek második felében a japán tőzsdepiacon. Cége ódákat zengett emberfeletti állóképességéről a hírlevelekben és tréninganyagokban, követendő példaként állítva a többi dolgozó elé. Még a japán szokásrendet is megtörték, amikor felkérték Sudzsit, hogy coacholja idősebb kollégái értékesítési technikáját. Ez extra terhet rótt rá. Amikor a japán „tőzsdelufi" 1989-ben kidurrant, Sudzsi még többet kezdett dolgozni. A következő évben váratlanul szívrohamot kapott, és meghalt. Mindössze huszonhat éves volt.

Bár Sudzsi elrettentő esetére sokszor hivatkoznak, a japán kultúrában mélyen gyökerezik, hogy az emberek végkimerülésig hajtják

magukat. 2001-ben a kormányzat szerint a karosi száznegyvenhárom áldozatot szedett, de más elemzők úgy vélik, ez a szám évente több ezerre tehető.

Mielőtt még a karosi bekövetkezne, a kiégés is éppen elég nagy probléma. Az USA nemzeti egészségbiztosítója közel egymillióra becsüli azoknak a számát, akik a stressz miatt hiányzanak a munkahelyükről; ez az amerikai gazdaságnak évente százötven milliárd dolláros kárt okoz. 2003-ban Angliában a stressz volt a leggyakoribb oka annak, hogy a munkavállalók hiányoztak a munkahelyükről (korábban ez a hátfájdalom volt).

A túl sok munka más módon is veszélyezteti az egészséget: kevesebb idő és energia marad a mozgásra, valószínűleg több alkoholt is fogyasztunk, és egészségtelen gyorsételeket eszünk. Érdekes, hogy a „leggyorsabb" nemzetek gyakran a legkövérebbek is. Az amerikaiak közel egyharmada, az angolok egyötöde túlsúlyos, s már a japánok is elkezdtek hízni: egy 2002-es nemzeti táplálkozástudományi felmérés megállapította, hogy a harminc év fölötti japán férfiak egyharmada túlsúlyos.

Hogy lépést tartsanak a modern világ felpörgetett tempójával, sokan a kávénál erősebb élénkítőszer után néznek. A kokain továbbra is a szellemi foglalkozásúak kedvelt „felpörgetője", de az amfetaminszármazékok (ismertebb nevükön speedtabletták) is elterjedtek. Az amerikai munkahelyeken 1998 óta hetven százalékkal növekedett a drogfogyasztás. Sok alkalmazott kedveli a metamfetamint, amely eufóriát és élénkséget okoz, és ez az állapot egész munkaidő alatt kitart (bár kellemetlen mellékhatásként bőbeszédűséget okoz...). A keményebb speedtabletták komolyabb függőséget okozhatnak, mint a heroin, és a leszokás is igen nehéz, ráadásul súlyos depresszióval, agresszív viselkedéssel jár.

Annak, hogy élénkítőszerekre van szükségünk, az egyik legfőbb oka, hogy nem tudunk eleget aludni. Túl sok a tennivaló, és túl kevés az időnk. Az átlag amerikai kilencven perccel alszik kevesebbet, mint száz évvel ezelőtt. Dél-Európában, a *la dolce vita* otthonában a délutáni szieszta eltűnőfélben van, s lassan felváltja a nyugaton elterjedt kilenctől ötig tartó munkaidő. Mára a spanyolok mindössze hét százaléka engedheti meg magának az ebéd utáni szunyókálást. A kevés alvás miatt ingerlékenyebbé válhatunk, károsodhat

az ér- és immunrendszerünk, valamint cukor- és szívbetegség, depresszió, emésztési zavarok alakulhatnak ki. A hat óránál kevesebb alvás rontja a mozgáskoordinációt, a beszédkészséget, a reflexeket és az ítélőképességet. A kimerültség fontos szerepet játszott a modern idők néhány szörnyű katasztrófájában is (ilyen volt például a csernobili atomerőmű felrobbanása, az *Exxon Valdez* tankhajó elsüllyedése, a Three Mile Island amerikai atomerőmű-baleset, az Union Carbide bhopali, rovarirtó szereket gyártó üzemében bekövetkezett robbanás, vagy a *Challenger* űrrepülőgép tragédiája).

Az álmosság több balesetet okoz, mint az alkohol. A Gallup felmérése szerint az angol autósok tizenegy százaléka aludt már el a volánnál. Egy tanulmány szerint, amelyet az Alvászavarokkal Foglalkozó Angol Nemzeti Bizottság készített, a közlekedési balesetek fele fáradtság miatt következett be. Vegyük még ehhez hozzá a gyorsításra való hajlamunkat is, és már meg is van a következmény: rengeteg áldozat az utakon. A balesetek száma éves szinten most már eléri az 1,3 milliót, ez közel duplája az 1990-es adatoknak. Bár a biztonsági előírások szigorítása miatt a fejlett országokban csökkent a halálos balesetek áldozatainak száma, az ENSZ előrejelzése szerint 2020-ra a közlekedési baleset a harmadik helyen fog majd szerepelni a halálozási okok listáján. Már most negyvenezren halnak és 1,6 millióan sérülnek meg az európai utakon évente.

A türelmetlenségünk a szabadidőnkben is hordoz veszélyeket. A világon minden évben több millióan sérülnek meg sportolás vagy edzés közben. A sérülések zömét a túl kemény és túl gyors testedzés okozza. Ez alól még a jóga sem kivétel. Az egyik barátom mostanában rándította meg a nyakát egy nehezebb jógagyakorlat közben. Mások még rosszabbul jártak. A Massachusetts állambeli Bostonban egy türelmetlen oktató eltörte a tanítványa medencecsontját, amikor arra kényszerítette, hogy spárgát csináljon. Egy harmincas férfinak azóta zsibbad a jobb csípője, mióta Manhattanben részt vett egy divatos jógastúdióban tartott órán.

A kapkodás természetes módon felületességhez vezet. Amikor sietünk, csak a felszínt érintjük, és nem sikerül valódi kapcsolatot teremtenünk a világgal és az emberekkel. Ahogy Milan Kundera írta 1996-os, *Lassúság* című regényében: „Amikor a dolgok túlságosan gyorsan történnek, senki sem biztos semmiben, még magával kapcsolatban

sem.” Mindaz, ami összeköt bennünket egymással, és értelmet ad az életünknek – közösség, család, barátság – egy dologtól fejlődik szépen, amiből viszont manapság soha sincs elég: az időtől. Egy mostanában készült ICM-felmérés szerint az angol felnőtt lakosság fele számolt be arról, hogy a szoros napi beosztásuk következtében nem marad elég idejük a barátaikra.

Hatalmas károkat okoz a rohanás a családok életében is. Mindenki folyamatosan jön-megy. Sok családnál a hűtőkre ragasztott kis üzenőcédula a kommunikáció egyetlen formája. Az angol kormány felmérése szerint az átlagos dolgozó szülők kétszer annyi időt töltenek e-mailezéssel, mint gyerekeikkel. Japánban a szülők nonstop gyerekfelügyelő központokba viszik gyermekeiket. Az iparosodott világban a gyerekek üres lakásokba mennek haza az iskolából, ahol nincs senki, akivel megoszthatnák történeteiket, problémáikat, sikereiket vagy félelmeiket. Egy 2000-es felmérés szerint, melyről a *Newsweek* számolt be, az amerikai tinédzserek hetvenhárom százaléka véli úgy, hogy a szüleik túlságosan kevés időt töltenek velük.

Talán a gyerekek szenvednek leginkább a rohanás miatt. Hamarabb nőnek fel, mint elődeik. Sokan közülük legalább annyira elfoglaltak, mint a szüleik, úgy le vannak terhelve iskolán kívüli elfoglaltságaikkal, a zongoraórától kezdve a fociedzésig. Egy napjainkban játszódó rajzfilmben két kislány álldogál a buszmegállóban, az iskola előtt, s az egyik a menedzserkalkulátorát nyomogatja. Majd így szól: „Oké, a balettet egy órával későbbre csúsztatom, a tornát átszervezem, és a zongorát lemondom... te pedig átrakod a hegedűórádat csütörtökre, kihagyod a fociedzést, és akkor nyerünk egy kis időt szerdán, tizenhatodikán, negyed és háromnegyed négy között, egy kis játékra.”

A nagy hatalmú felnőttek alig hagynak időt olyan dolgokra, amelyekről a gyermekkor igazán szól: álmodozás és közös játék a cimborákkal, persze a felnőttek ellenőrzése nélkül. A gyerekek kevésbé képesek elviselni az alváshiányt és a stresszt. Azok a pszichológusok, akik a gyerekek szorongásainak kezelésére specializálódtak, mostanában azt tapasztalják, hogy rendelőik ötéves gyerekekkel vannak teli. Többnyire gyomorbántalmaik vannak, fáj a fejük, álmatlanságtól, depressziótól és táplálkozási zavaroktól szenvednek. Sok iparilag fejlett országban növekszik a tinédzserkorban elkövetett

öngyilkosságok száma is. Nem csoda, hiszen egyre nagyobb terhek nehezednek rájuk az iskolában. 2002-ben a 17 éves Louise Kitching sírva szaladt ki a vizsgateremből Lincolnshire-ben. Az eminens diák aznap éppen az ötödik vizsgadolgozatát írta, és csak tízperces szünetek voltak a dolgozatok közt.

Ha mindez így folytatódik, és a nagyobb sebességre mindenki még gyorsabb tempóval reagál, elviselhetetlenné fokozódik ez a versenyfutás. Amikor mindenki a gyorsaságot választja, akkor elvész a belőle fakadó előny, és arra kényszerít bennünket, hogy még tovább gyorsítsunk. Míg végül kitör a gyorsasági háború, és ezt mindnyájan tudjuk, hogyan végződik majd: teljes pusztulással.

Már így is túl nagy a veszteség. Már el is felejtettük, milyen várakozni valamire, és milyen örömteli, amikor elérjük. Az éttermekben a kapkodó vendég a számláját fizeti, miközben taxit rendel, és a desszertjét fogyasztja. Sok szurkoló korábban indul el a sporteseményről, nem számít, hogy mi lesz a meccs eredménye, csak hogy megspóroljon egy kis várakozást. Aztán itt van a multifunkció átka. Két dolgot csinálni egyszerre olyan trendinek, hatékonynak és modernnek tűnik; holott a gyakorlat azt mutatja, hogy nem is lehetséges. Másokhoz hasonlóan én is megpróbálok újságolvasás közben tévét nézni, de – valljuk meg őszintén – nem sok sikerrel!

Ebben a média által sugárzott adathalmazban, számítógépes játékokkal teli korban elveszítettük a semmittevés örömét, amikor kizárhatjuk a háttérzajokat és zavaró tényezőket, lelassulhatunk, és magunkra maradhatunk a gondolatainkkal. Az unalom – százötven éve alig létezett – modern találmány. Csak tüntessünk el minden ingert, mindjárt idegesek leszünk, ránk tör a pánik, és azonnal keresünk valamit, bármit, amire felhasználhatjuk az időt. Ön mikor bámult ki csak úgy a vonatablakon utoljára? Mindenki elfoglalja magát, újságot olvas, videojátékkal szórakozik, iPod-ot hallgat, a laptopján dolgozik, vagy a mobiltelefonján cseveg.

Ahelyett hogy mélyen elgondolkoznánk, vagy hagynánk, hogy egy gondolat hosszan érlelődjön bennünk, ösztönösen igyekszünk nyakon csípni a legközelebbi impulzust. A modern médiában a tudósító a helyszínen, a szakértő a stúdióban rögtön elemzi az éppen zajló eseményeket. A megállapításaik emiatt persze később gyakran tévesnek bizonyulnak, de ez aligha számít a sebesség birodalmában,

ahol az a király, aki mindenre rögtön tudja a választ. Műhold táplálja a huszonnégy órás hírcsatornákat, az elektronikus médiát a „gyors gondolkodók" uralják – ahogy egy francia szociológus nevezte a tudósítókat –, akik nem sokat teketóriáznak, bármilyen kérdésre terjedelmes választ adnak.

Manapság bizonyos mértékig mindnyájan gyors gondolkodók vagyunk. A türelmetlenségünk nem ismer határokat; ahogy a színész és író, Carrie Fisher megfogalmazta, még „az azonnali is túl hosszú idő". Részben ez magyarázza azt a krónikus frusztrációt, amely a modern élet felszíne alatt jelen van. Bárki vagy bármi kerül az utunkba, és lassít bennünket, eltérítve attól, amit éppen akarunk, ellenségnek tekintjük. Így a legkisebb akadály, a legapróbb késleltetés, a lassúság legkisebb jele is fékevesztett dührohamot vált ki egyébként békés emberekből.

Erre rengeteg példát találhatunk mindenütt. Los Angelesben egy férfi a szupermarket kasszájánál kezdett el veszekedni, mert az előtte lévő vevő túl sokáig pakolta a vásárolt holmit. Egy nő megkarcolta egy másik kocsi festését, mert parkoláskor az meghúzta az övét. Egy cégvezető kiborított egy utaskísérőt, amikor a repülőgépe húsz percig körözött a Heathrow-n, mielőtt leszállt. „Én most akarok leszállni! – üvöltötte, akár egy elkényeztetett gyerek. – Most, most, most!"

Egyszer egy bútorszállító kocsi a szomszédunk háza előtt állt meg, feltartva ezzel a forgalmat: a sofőr egy kis asztalt pakolt ki a teherautóból. Egy perc sem telt el, egy negyven év körüli üzletasszony, aki rögtön a mögötte lévő kocsiban volt, fészkelődni és gesztikulálni kezdett, miközben a fejét ide-oda ingatta, s mély torokhangot hallatott, mely kiszűrődött a kocsi nyitott ablakán keresztül (mintha az *Ördögűző* egyik jelenetét láttam volna...). Azt hittem, epilepsziás rohama van, és futottam le a lépcsőn, hogy segítsek. De amikor leértem, észrevettem, hogy egyszerűen csak azért ideges, mert feltartották. Kihajolt az ablakon, és azt üvöltötte: „Ha nem mozdulsz meg, kinyírlak!" A sofőr megvonta a vállát, mintha mi se történt volna, becsúszott a volán mögé, és elhajtott. Épp készültem kinyitni a számat, hogy szóljak a hölgynek, egy kicsit fogja vissza magát, de szavaimat úgyis elnyomta volna autógumijának csikorgó hangja, ahogy elhajtott.

Ide vezet megszállott rohanásunk és időspórolásunk! Dühöngünk úton-útfélen, levegőben, boltban, kapcsolatainkban, hivatalban, nyaraláskor, edzés közben. A sebességnek köszönhetően a düh korszakában élünk.

A római „estimese-történet" után azzal az elhatározással tértem vissza Londonba, hogy alaposabban megvizsgálom a gyorsaság következményeit és egyúttal a lassítás lehetőségeit is ebben az egyre fokozódó tempójú világban. Állandóan panaszkodunk őrült napjaink miatt – de ki az, aki bármit is tesz ellene? Nos, majd kiderül. Míg a világ tovább tombol, egy mindinkább növekvő számú „kisebbség" úgy döntött, kiszáll ebből az őrületből. Ezek a lázadók az élet minden területén (gondoljunk itt a szexre, a munkára, a testedzésre, a táplálkozásra, az orvostudományra és a várostervezésre) megkísérlik a lehetetlent: teret adni életükben a lassúságnak. És a jó hír az, hogy a lassítás működik. Hiába a Kasszandra-jóslat, úgy látszik, hogy a lassúbb gyakran jelent jobbat: jobb egészséget, munkát, üzletet, családi életet, edzést, táplálkozást és szexet.

Az emberiség egyébként már volt hasonló helyzetben. A tizenkilencedik században az embereknek a mostanihoz hasonló gyorsítással kellett felvenniük a harcot. A szakszervezetek több szabadidőért harcoltak. A stresszes városiak menedéket kerestek, és találtak vidéken. A festők, költők, írók és iparművészek megkeresték a módját, hogyan őrizhetik meg a lassúság szépségét a gépek korában. Manapság a rohanás elleni mozgalom egyre erősödik, és mindinkább a figyelem középpontjába kerül. Gyökeres átalakulás várható: a konyhákban, az irodákban, a koncerttermekben, a gyárakban, a konditermekben, a hálószobákban, a művészeti galériákban, a kórházakban, a szabadidőközpontokban és az iskolákban egyaránt. Egyre többen utasítják el azt a nézetet, hogy a gyorsabb mindig jobb. A globális Slow-mozgalom kibontakozásának jeleit láthatjuk mindenütt.

Elérkezett a pillanat, hogy új fogalomrendszert alkossunk! Ebben a könyvben a *gyors* és a *lassú* többet jelentenek a változás mértékénél. A gyors azt jelenti: elfoglalt, kontrolláló, agresszív, kapkodó, analizáló, stresszes, felszínes, türelmetlen, aktív, mennyiségelvű a minőség rovására. A lassú, vagyis a slow pedig épp az ellenkezőjét: nyugodt, körültekintő, érzékeny, csendes, intuitív, nem kapkodó,

türelmes, megfontolt, minőségelvű. Valódi és tartalmas kapcsolatokat alakít ki emberek és kultúrák között a munkában, az étkezésben és az élet minden területén. Paradoxnak tűnik, de a slow nem mindig jelent lassúságot. Ahogy látni fogjuk: a lassú módszer gyakran hoz gyorsabb eredményt. És persze az is lehetséges, hogy gyorsan csinálunk valamit, de eközben belül nyugodtak maradunk. Ahogy Rudyard Kipling száz évvel ezelőtt írta, ne veszítsük el a fejünket akkor sem, amikor körülöttünk mindenki elveszítette; őrizzük meg a nyugalmunkat, maradjunk belül slow, még akkor is, amikor határidőt kell betartani a munkában, vagy a gyereket időre kell iskolába vinni. E könyv egyik célja éppen az, hogy megmutassa, miként lehet ezt megvalósítani.

Nem igaz az, amit a mozgalom néhány kritikusa állít, hogy a slow mindent csigatempóban csinál. Nem is egy anakronisztikus törekvésről van szó, mely az egész bolygót vissza akarja rántani az iparosodás előtti állapotba. Mindössze csak jobban szeretnénk élni a gyors tempójú, modern világban. Ez az, ami miatt a mozgalom egyetlen szóban összefoglalható: *egyensúly*. Légy gyors, amikor értelme van a gyorsaságnak, és lassú, amikor a lassúságnak van létjogosultsága. Keressük meg az életnek azt a ritmusát, amit a zenészek így neveznek: *tempo giusto*, vagyis *helyes tempó*.

A lassítás egyik kulcsfigurája Carlo Petrini, a Slow Food alapítója. Ez a nemzetközi csoport azt az elvet képviseli, hogy az étkezés minden szempontból lassú legyen. Az alapanyagokat kis ökogazdaságok termeljék, időt adva a növénynek, hogy megérjen, az állatnak, hogy kifejlődjön; a főzés igazi meditáció legyen; a közös étkezés pedig ünnep azoknak az embereknek a számára, akik együtt fogyasztják el az így készült finomságokat. Habár az étkezőasztal a Slow Food fő csatatere, mégis sokkal többet jelent, mint indokot a hosszú evésekre. Hitvallása, hogy a sebesség kultusza ellen minden formában fel kell venni a harcot. „Századunk, amelyben kialakult az ipari civilizáció, először feltalálta a gépet, és aztán az életünk részévé tette. A sebesség rabjaivá váltunk, és áldozatul estünk az alattomos bajnak, a Gyors Életnek, amely lerombolta szokásainkat, betört otthonunk meghitt világába, és arra kényszerít bennünket, hogy gyorsételeket együnk."

Egy forró nyári délutánon az olaszországi Brában – egy piemonti városban, a Slow Food központjában – találkozom Petrinivel.

Az életreceptje megnyugtatóan modernül hangzik. „Ha az ember mindig a lassúságot választja, akkor bolond, és nekünk egyáltalán nem ez a célunk – mondja. – Lassúnak lenni azt jelenti, hogy mi határozzuk meg a saját életünk ritmusát. Mi döntjük el, hogy milyen gyorsan kell haladnunk egy adott helyzetben. Ha ma gyorsan akarok menni, akkor gyorsan megyek, ha holnap lassan, akkor lassan. Amiért mi harcolunk, az a helyes, általunk meghatározott tempó."

Ez az egyszerű filozófia sok területen nyert teret magának. A munkahelyeken több millióan küzdöttek – sikerrel – azért, hogy jobb egyensúlyt alakítsanak ki a munka és az élet között. A hálószobában felfedezték a Slow Sex örömét a tantra és az erotikus lassítás többi formáin keresztül. Azt a nézetet, hogy a lassúbb jobb, alátámasztják az olyan mozgásfajták is, mint a jóga és a tai chi, az alternatív gyógyászat, a gyógyfüvek és homeopátiás szerek alkalmazása, amelyek szemlélete holisztikus. A nagyvárosok mindenhol átalakulóban vannak, s az új városkép arra inspirálja az embereket, hogy kevesebbet autózzanak, és többet sétáljanak. Sok gyerek programja sem zsúfolt már annyira, mivel szüleik rájöttek, hogy nincs joguk elvenni a gyerekkorukat.

Teljesen természetes, hogy a Slow-nak és a globalizációellenességnek vannak közös vonásai. Mindkét irányzat képviselői úgy vélik, hogy a „turbókapitalizmus" a bolygó és a rajta élők pusztulásához vezet. Álláspontjuk szerint akkor tudunk jobban élni, ha kontrolláljuk a fogyasztást, a termelést és a munkát – ésszerű mértékben. A Slow aktivistái, a globalizációellenes csoport mérsékeltebb részével együtt, nem elpusztítani akarják a kapitalista rendszert, hanem sokkal inkább *emberibbé* tenni. Petrini maga egy „élhető globalizációról" beszél. De a Slow sokkal mélyebb és szélesebb körű puszta gazdasági reformoknál. Azáltal, hogy a sebességre fókuszál, korszakunk lényegi problémájára világít rá. Ahhoz, hogy minden előnyét élvezhessük, tovább kell mennünk, és mindent újragondolni. A Slow-világ alapjában véve életmód-forradalom.

A Slow-mozgalom még csak most formálódik. Nincs központja, weboldala, vezetője, s nincs olyan politikai párt sem, amely a nézeteit felvállalta volna, hiszen sokan döntenek úgy, hogy anélkül akarnak lassítani, hogy bármilyen irányzat mellett elköteleződnének. Az a lényeg, hogy egyre növekszik azok száma, akik a lassúságot választják. A lassítás minden egyes lépése újabb lökést ad a Slow-nak.

A globalizációellenes tömeghez hasonlóan a Slow aktivistái is nemzetközi konferenciákon, az interneten és a médián keresztül kommunikálnak, cserélik ki a gondolataikat. Slow-szimpatizáns csoportok jöttek létre világszerte. Egyesek, mint a Slow Food, főként egy bizonyos területre fókuszálnak. Másoknak szélesebb a látókörük. Ilyen a japán Lusták Klubja, az amerikai Long Now Alapítvány és az Időlassítók Társasága Európában. A Slow-mozgalom növekedésének titka, hogy a különböző csoportok kölcsönösen inspirálják egymást. A Slow Food már több hasonló szemléletű közösség létrejöttéhez járult hozzá. A „Slow Cities" lobogója alá több mint hatvan város sorakozott fel Olaszországban és más államokban; a legfőbb céljuk az, hogy élhető hátteret adjanak lakóiknak. Bra a Slow Sex otthona is: egy elkötelezett csoport kitiltotta a kapkodást a hálószobából is. Az Egyesült Államokban egy lelkes tanárt arra inspiráltak Petrini tanai, hogy mozgalmat indítson „Slow Schooling" néven.

E könyvvel az a célom, hogy a szélesebb nagyközönségnek is bemutassam a Slow-t, elmagyarázzam, mit képvisel, hogyan alakult ki, milyen akadályokkal kell szembesülnie, és mit kínál mindnyájunknak. Az indítékom nem teljesen önzetlen. Én szintén sebességmániás vagyok, és ez könyv számomra egy belső utazás is. Erre az utazásra szeretném meginvitálni a kedves olvasót! S a végére szeretném visszaszerezni azt a nyugalmat, békét, amelyet tizenöt évvel ezelőtt Rómában, a buszra várva éreztem. Szeretném, ha anélkül tudnék a kisfiamnak esténként mesélni, hogy rápillantok az órára.

A többi emberhez hasonlóan én is szeretném megtalálni a boldogabb élethez vezető utat, az egyensúlyt gyors és lassú között.

ELSŐ FEJEZET

CSINÁLJ MINDENT GYORSABBAN!



Azt állítjuk, hogy a világot egy új szépség teszi gazdagabbá: a sebesség szépsége.
– FUTURISTA KIÁLTVÁNY (1909)

Mi az első dolog, amit csinál, amikor reggel felébred? Elhúzza a függönyt? Megfordul, hogy odabújjon a párjához vagy a párnájához? Kiugrik az ágyból, hogy tíz fekvőtámasszal felpumpálja a vérnyomását? Nem, az első dolog, amit mindenki más is tesz: megnézi, mennyi az idő. Az éjjeliszekrényen lévő óra határozza meg viselkedésünket; nemcsak azt jelzi, hogy hol és mi vár ránk aznap, de azt is, hogyan. Ha korán van, behunyom a szemem, és megpróbálok visszaaludni. Ha késő, akkor kiugrom az ágyból, s mint akit puskából lőttek ki, a fürdőszobába rohanok. Az ébrenlét első pillanatától az óra adja meg a kezdő lökést. És ez így megy egész nap: egyik megbeszélésről loholunk a másikra, egyik határidőtől a másikig. Minden percünk be van osztva: bárhová nézünk, mindenhol – az éjjeliszekrényen, a hivatal étkezdéjében, a számítógép monitorjának sarkában, a csuklónkon – órát látunk, mely nyomon követi haladásunkat, s figyelmeztet, hogy ne késsünk.

Rohanó világunkban mindig úgy tűnik, hogy az idővonat, mihelyt kigördült az állomásról, már el is érte a következőt. Nem számít, milyen gyorsan haladunk, az is mindegy, hogy mennyire okosan osztottuk be az időnket, még sincs soha elég időnk. Ez bizonyos mértékig mindig is így volt. De manapság sokkal jobban nyomaszt bennünket az idő, mint azelőtt. Miért? Miben különbözünk elődeinktől? Ahhoz, hogy lassíthassunk, először meg kell értenünk, miért gyorsítottunk fel, miért pörgött fel ennyire a világ. De ahhoz,

hogy megértsük, legelőször tisztáznunk kell kapcsolatunkat magával az idővel.

Az emberiség mindig is ki volt szolgáltatva az időnek, érezte jelenlétét és hatalmát, de sohasem tudta, miként definiálja. A negyedik században Szent Ágoston így tűnődött: „Mi is az idő? Akkor tudom, ha senki se kérdi. De ha szeretném elmagyarázni valakinek, akkor egyszerűen nem tudom." Ezerhatszáz évvel később, Stephen Hawking könyvének néhány lapjával való birkózás után, mi is teljesen megértjük, hogyan érezte magát. Még ha az idő fogalma megfoghatatlan, akkor is minden társadalom kifejlesztett egy módszert a mérésére. A régészek szerint a húszezer évvel ezelőtt élt jégkorszaki vadász is holdfázisokban számolta a napokat, vonalakat és lyukakat vésve csontokba és botokra. Minden régi nagy kultúra – a sumer, a babilóni, az egyiptomi, a kínai, a maja vagy az azték – elkészítette a saját naptárát. Az első mű, amelyet nyomdagépén Gutenberg elkészített, az 1448. évi naptár volt.

Őseink először megtanulták mérni az éveket, a hónapokat és a napokat, aztán jött a következő lépés: az idő kisebb egységekre osztása. Az időszámításunk előtt ezerötszázból származó egyiptomi napóra a legrégebbi eszköz, amely a napot egyenlő részekre osztotta. A korai időmérés úgy történt, hogy vizet vagy homokot vezettek keresztül egy keskeny nyíláson, vagy gyertyát, esetleg egy tál olajat égettek el egységnyi idő alatt. Hatalmas vívmánynak számít a mechanikus óra feltalálása a tizenharmadik századi Európában. Az 1600-as évek végére az emberek pontosan tudták mérni nemcsak az órát, hanem a percet és a másodpercet is.

A túlélés miatt is fontos volt az idő mérése. Az ókori civilizációk arra használták a naptárat, hogy megtervezzék, mikor vetnek és aratnak. Az idő mérése azonban már a kezdetektől kétélű fegyver volt. Egyrészt az idő megfelelő beosztása bárkit hatékonyabbá tud tenni a gazdálkodó paraszttól kezdve a szoftvermérnökig. De ahogy az időt sikerült pontosabban mérni, fordult a kocka, és az idő úrrá lett rajtunk. Az időbeosztás áldozatává váltunk. Egyik határidőt a másik után szabja meg nekünk, mindig újabb okot szolgáltatva, hogy rohanjunk. Ahogy az olasz közmondás mondja: Az ember méri az időt, az idő pedig az embert.

A napi időbeosztás lehetősége azzal kecsegtetett, hogy növelni lehet a hatékonyságot; ám ez egyúttal a szigorúbb ellenőrzés lehetőségét

is jelenti. De a korai időmérő eszközök, mivel nem működtek olyan megbízhatóan és pontosan, mint napjaink órái, nem tudták uralmuk alá hajtani az embereket. A napóra éjjel vagy felhős időben nem működött, és az órák időtartama sem volt mindig egyforma, a földtengely dőlésszögének köszönhetően. Az időzítésre ideálisnak bizonyultak a homok- és vízórák, arra viszont teljességgel alkalmatlanok voltak, hogy megmondják, éppen mennyi az idő. A történelem folyamán miért zajlott annyi párbaj, csata és más fontos esemény hajnalban? Nemcsak azért, mert annyira kedvelték a napkeltét, hanem azért is, mert ez volt az egyetlen olyan időpont, amelyet mindenki azonosítani tudott. Pontos órák híján az életet – ahogy a szociológusok mondják – a biológiai óra határozta meg. Az emberek akkor csinálták a dolgokat, amikor helyesnek ítélték meg, nem a csuklójukon lévő óra alapján. Akkor ettek, amikor éhesek voltak, és akkor aludtak, amikor álmosak. Mindazonáltal amikortól meg tudták mondani, mennyi az idő, onnantól már elszakíthatatlanná vált ez a köldökzsinór.

A hatodik század óta a bencés szerzetesek olyan napirend szerint éltek, amelyet egy modern „időmenedzser" is megirigyelne. Primitív órákat használtak, s éjjel-nappal a megfelelő időközönként harangoztak, ami különböző feladatokra buzdította őket: imára, tanulásra, földművelésre, pihenésre, majd újra imára. Amikor mechanikus órák kezdtek feltűnni Európa-szerte a városok terein, a pontos időmérés megadta a lehetőséget arra is, hogy az emberek életét a korábbinál jobban ellenőrizhessék. Köln esete nagyon szépen példázza ezt. A történelmi feljegyzések szerint a német városban 1370 körül került először óra nyilvános területre. 1374-ben kiadtak egy rendeletet, amelyben szabályozták a dolgozók munkanapjának kezdetét és végét, sőt az ebédidejüket is korlátozták: „egy óra, és nem több". 1391-ben a város kijárási tilalmat rendelt el este kilenctől (télen nyolctól) a városban tartózkodó idegenek, 1398-ban pedig a helyi polgárok számára is (igaz, nekik csak éjjel tizenegytől). Alig egy generáció alatt a kölni emberek élete hatalmas változáson ment keresztül: onnan, hogy sosem voltak biztosak abban, mennyi is az idő, eljutottak odáig, hogy az óra határozta meg, mikor és mennyi ideig kell dolgozniuk, mennyi ideig ebédelhetnek, és mikorra kell hazatérniük. Az óra által meghatározott idő felülírta a biológiai időt.

A bencéseket követve a modern gondolkodású európaiak is kezdték beosztani a napjaikat, és hatékonyabban élni és dolgozni. Leon Battista Alberti, a híres filozófus, építész, zenész, festő és szobrász, az itáliai reneszánsz egyik polihisztora nagyon elfoglalt ember volt. Hogy minél jobban kihasználja az idejét, minden napját azzal kezdte, hogy beosztotta: „Amikor reggel felkelek, az első az, hogy számba veszem aznapi teendőimet. Ez mindig rengeteg, így listát készítek róluk, átgondolom őket, és beosztom: ezt reggel, a másikat délután, a többbit éjjel végzem el." Hogy imádta volna Alberti a menedzserkalkulátort!

Az idő beosztása az ipari forradalom idején épült be a mindennapi életbe, és a világ elindult egy soha nem tapasztalt, felfokozott tempó felé. A gépek kora előtt senki sem tudott gyorsabban haladni, mint egy ügető ló vagy egy teljes széllel vitorlázó hajó. A motor megjelenése mindent megváltoztatott. Egyik pillanatról a másikra az emberek, az információ és a nyersanyagok olyan gyorsasággal áramlottak akár a világ legtávolabbi zugaiba is, amilyet még nem látott a világ. Egy gyár annyi árut állított elő egyetlen nap alatt, amenynyit egy kézműves egész életében sem. Az új tempó hihetetlen várakozást és termelékenységet eredményezett, és az emberek ezt örömmel fogadták. Amikor a világ első gőzmozdonya próbaútjára indult 1825-ben az angliai Stockton és Darlington között, negyvenezres tömeg éljenezte, és huszonegy ágyúlövés dördült el a tiszteletére.

A sebesség táplálta az ipari forradalmat, és a szerepe annyira felértékelődött, mint soha azelőtt. Az üzlet során a versenytársak vérre menő csatát vívtak. Minél előbb hozott a tőke profitot, annál gyorsabban lehetett visszaforgatni a még nagyobb nyereség érdekében. Nem véletlen, hogy olyan kifejezések születtek, mint „fialtatja a pénzét", „dől a pénz" és így tovább.

1748-ban, az iparosodás hajnalán Benjamin Franklin is áldását adta arra az új keletű kifejezésre, amely máig is kedvelt mondás: „Az idő pénz." Mi sem mutatja jobban ezt az új szemléletet, mint az a változás, hogy a munkásokat órabérben kezdték el fizetni, és nem az előállított mennyiség után. S mivel minden perc pénzbe kerül, az üzlet véget nem érő versenyfutássá vált, a termelés felgyorsítása érdekében. Minél több *terméket* sikerült óránként produkálni, annál nagyobb lett a profit. Talpon maradni annyit jelentett, hogy a legújabb, időt megtakarító technológiát a versenytársakat megelőzve kellett

üzembe állítani. A modern kapitalizmus minél nagyobb gyorsaságot követelt, és minél nagyobb termelékenységet várt.

A kor másik fontos eleme, a városiasodás is elősegítette a tempó gyorsítását. A városok mindig az energikus és dinamikus embereket vonzották, de a maga a városi élet is egy hatalmas „részecskegyorsítóként" működött. Amikor az emberek beköltöztek a nagyvárosba, mindent gyorsabban kezdtek csinálni. 1871-ben egy ismeretlen az alábbiakat jegyezte föl a naplójába Londonról: „Az emberek élete gyors. Az agyuk mindig az új sikereken, embereken és szenzációkon jár. Minden üzletet hihetetlen sebességgel bonyolítanak le. Adásvétel, számolás, mérés, sőt még a pult előtti beszélgetés is fantasztikus gyorsasággal és hatékonysággal történik... A lassú és hétköznapi esélytelen, egészen addig, amíg egy jó edző kezébe nem kerül, hogy aztán soha nem látott tempóban kezdjen el fejlődni."

Ahogy az iparosodás és az urbanizáció terjedt, úgy rukkolt elő a tizenkilencedik század olyan találmányok tömegével, amelyek felgyorsították az emberek utazását, munkáját és kommunikációját. A tizenötezer készülék túlnyomó többségét 1850-ben jegyeztették be az Amerikai Szabadalmi Hivatalnál; ahogy egy svéd utazó megjegyezte, ezek célja „a sebesség fokozása, idő- és munkamegtakarítás" volt. 1863-ban Londonban megnyílt az első metróvonal, 1879-ben Berlinben üzembe helyezték az első villamost, 1900-ban az Otis cég megépítette az első mozgólépcsőt. 1913-ra Ford T-modellek gördültek le a világ első futószalagjáról. A kommunikáció is sebességet váltott: a 1837-ben megjelent a távírókészülék, 1866-ra elkészült az Atlanti-óceánt átszelő kábel, egy évtized múlva pedig következett a telefon és a vezeték nélküli rádió.

Az új technikai vívmányok mit sem értek volna az idő pontos mérése nélkül. Az óra működteti a modern kapitalizmus rendszerét, általa lehetséges minden: találkozók, határidők, szerződések, gyártási folyamatok, időbeosztás, szállítás, műszak. A kiváló társadalomkritikus, Lewis Mumford az órát az ipari forradalom „kulcsának" nevezte. De a tizenkilencedik század második feléig, amíg nem volt egységesítve az időmérés, nem tudta kifejteni teljes hatását. Addig minden város a naphoz viszonyította az időt; a probléma akkor kezdődött, amikor az árnyék eltűnt, s a nap sugarainak kilencvenfokos volt a dőlésszöge. Ez teljes káoszt és érdekes anomáliákat eredményezett.

Az 1880-as évek második felében például New Orleans és Baton Rouge ideje között – e két város alig 140 kilométerre található egymástól – huszonöt perc eltérés volt. Amikor még az emberek csak lóval tudtak közlekedni, ez az abszurditás alig jelentett gondot, de amikor vasút szelte át a vidéket, már nem lehetett elfogadni. Hogy használható menetrend készülhessen, a nemzetek összehangolták az órákat. 1855-re Anglia nagy részén elfogadták a greenwichi Királyi Csillagvizsgáló Intézetből távíróval továbbított időt, majd 1884-ben huszonhét nemzet megállapodott abban, hogy Greenwichet első meridiánnak fogadják el: ez vezetett végül az egységes idő megszületéséhez, mely 1911-re a világ legtöbb országában elterjedt.

A munkásokat nem volt könnyű rávenni, hogy az órához igazodjanak. Sok munkás a maga tempójában dolgozott, akkor tartott szünetet, amikor kedve volt, és előfordult, hogy meg sem jelent. Ezért volt katasztrófa, amikor bevezették a gyárakban az órabért. A modern kapitalizmusban „új időszámítás" kezdődött, a pontosság polgári kötelességgé és erkölcsi értékké vált, míg a lassúság és a pontatlanság főbenjáró bűnné. 1891-es katalógusában az Electric Signal Clock Company a késés ördöge ellen emelte fel szavát: „Van egy erény, amely mindenekfölött való, amelyen áll vagy bukik az élet, s ez nem más, mint a pontosság; ha pedig létezik valami, ami feltétlenül elkerülendő, az a késlekedés." A cég órájának elnevezése nagyon találó: „Autokrata", ami arra utal, hogy „megrendszabályozza a későket és lazsálókat".

A pontosság még nagyobb hangsúlyt kapott, amikor 1876-ban piacra kerültek az első felhúzható órák. Néhány év múlva a gyárak olyan órákat vezettek be a munkásaiknak, amelyeket érkezéskor és a műszak befejezésekor le kellett nyomniuk, így jelezvén érkezésük és távozásuk pontos idejét; ily módon „az idő pénz" napi rituáléjának részévé váltak. Ahogy egyre inkább minden perc számított, úgy vált státuszszimbólummá a hordozható óra. Az Egyesült Államokban a szegények klubokat hoztak létre, közösen vásároltak egy órát, és minden héten sorsolással döntötték el, hogy ki viselheti. Az iskolákban is fontossá vált a pontosság. A *McGuffey's Reader* 1881-es kiadásának egyik leckéjében arra figyelmeztetik a gyerekeket, hogy milyen borzalmakat okozhat a pontatlanság: vasúti szerencsétlenséget, üzlet és románc meghiúsulását, katonai vereséget: „...ez bizony így

van az életben, a legkörültekintőbb terv, a legfontosabb események, az egyéni szerencse, a tisztelet, a boldogság, az élet maga is áldozatul eshet, ha valaki elkésik."

Ahogy az idő egyre meghatározóbb tényezővé vált, és a technika lehetővé tette, hogy mindent gyorsabban csináljanak, úgy nyomult be az élet minden területére a rohanás és a kapkodás. Elvárták, hogy az emberek gyorsabban gondolkozzanak, dolgozzanak, beszéljenek, olvassanak, írjanak, egyenek, mozogjanak. Egy tizenkilencedik századi utazó azon viccelődött, hogy egy átlagos New York-i „mindig úgy rohan, mintha egy vacsora várna rá, és egy végrehajtó üldözné". Nietzsche 1880-ban úgy vélte, hogy „a rohanás, az erkölcstelenség és izzasztó kapkodás kora érkezett el, amely mindent rögtön akar".

A kor nagy gondolkodói megállapították, hogy a technika épp annyira formál bennünket, amennyire mi azt. 1910-ben Herbert Casson történész így vélekedett: „A telefon használata az elme új szokását alakította ki. A lassúság és lomhaság eltűnik, az élet feszültebbé, élénkebbé, színesebbé vált." Casson nem lenne meglepődve, ha azt látná, hogy a számítógép előtt eltöltött hosszú órák türelmetlenné teszik az embert bárkivel szemben, aki nem olyan sebességgel mozog, mint ahogy a szoftver működik.

A világ további gyorsításához a tizenkilencedik század végén hozzájárult Frederick Taylor, a menedzsment-tanácsadók előfutára is. A Pennsylvániában lévő bethlehemi acélművekben Taylor egy stopperórával minden egyes munkafázisról másodpercre pontosan megállapította, hogy az mennyi idő alatt végezhető el, és aztán olyan rendszert alakított ki, hogy a lehető legnagyobb hatékonyságot érje el. „A múltban az ember volt az első – szögezte le vészjóslóan. – A jövőben a rendszer." Bár írásait világszerte nagy érdeklődéssel olvasták, igen vegyes érzelmeket váltott ki, amikor „tudományos menedzsmentjét" a gyakorlatba is átültette: a bethlehemi acélgyárban például megtanította az egyik munkást, hogy négyszer gyorsabban olvasszon vasat, mint társai. Stresszre és kimerültségre hivatkozva nagyon sok munkavállaló felmondott, s bár Taylor igen keményen küzdött a céljaiért, végül 1901-ben kirúgták. Habár életének utolsó éveit ismeretlenségben, magányosan töltötte, és az Államokban utálták, hitvallása – az időbeosztás az első, az ember csak második – mégis beleégett a nyugati gondolkodásba. És nemcsak a munkahelyeken. A taylorizmusról

készült 1999-es dokumentumfilmjében Michael Schwarz így foglalta össze az utókorra gyakorolt hatását: „Habár Taylort, amikor meghalt, megvetette a világ, végül mégis övé lett az utolsó szó, hiszen a hatékonyságról szóló elképzelései határozzák meg azt, ahogy ma élünk; és nemcsak a munkában, hanem a magánéletünkben is.

Körülbelül az idő tájt, amikor Taylor kiszámolta, hogy hány másodperc alatt lehet villanykörtét cserélni, írta meg Henry Olerich *Egy város és vidék nélküli világ* című regényét, amely bemutat egy marsi civilizációt, ahol az idő olyan értékes, mint a pénz. Egy évszázad múltán ez a jóslat valóra is vált: az idő egyre inkább hasonlít a pénzre. Ez megnyilvánul olyan, gyakran használt kifejezésekben is, mint „időmilliomos", „időrabló" stb.

Miért szenvedünk időhiányban ekkora anyagi vagyon közepette is? A válasz egyszerű: azért, mert halandók vagyunk. A modern orvostudomány adhat plusz tíz évet vagy még hármat, de mindannyiunk életének határt szab a legszigorúbb „határidő": a halál. Nem csoda, hogy úgy érezzük, az idő rövid, ezért igyekszünk minden egyes pillanatát kihasználni. De ha ez az ösztön egyetemes, akkor miért vannak olyan kultúrák, ahol nem futnak versenyt az idővel?

A válasz részben a gondolkodásmódunkban rejlik, az időről alkotott felfogásunkban. Bizonyos filozófiai tradíciókban – a kínai, a hindu és a buddhista hagyományban – ciklikus időfelfogás uralkodik. A kanadai Baffin-szigeten az inuit indiánok ugyanazt a szót – *uvatiarru* – használják a távoli múlt és a jövő kifejezésére is. Az időt – ilyen kultúrákban – természetesen kezelik. Folyamatosan megújul körülöttünk, akár a levegő, amit beszívunk. A nyugati gondolkodásban az idő lineáris, a nyíl könyörtelenül repül A pontból B-be: így véges, tehát értékes, *vagyon*. A kereszténység tovább fokozta rajtunk a nyomást, hogy minden pillanatot jól használjunk. A bencés szerzetesek szigorú napirend szerint éltek, mert hittek abban, hogy különben az ördög gondoskodik tennivalóról. A tizenkilencedik században Charles Darwin így foglalta össze a nyugati rögeszmét: „Az az ember, aki vesztegeti az idejét, nem fogja felfedezni az élet értelmét."

A japán nemzeti vallásban, a sintoizmusban, amely harmóniában van a buddhizmus helyi formájával, az idő ciklikus. 1868 után azonban Japán hozzálátott, hogy utolérje a Nyugatot. Hogy létrehozza

a modern kapitalista gazdaságot, a Meidzsi-kormányzat nyugati órákat és naptárakat hozatott, és a pontosságot az egyik fő erénnyé tette. A hatékonyság kultusza a második világháború után romokban heverő Japánban még inkább elmélyült. Napjainkban, amikor az ember a Sindzsuku állomáson álldogál Tokióban, és elnézi az utasokat, akik rohannak, hogy elérjenek egy vonatot, pedig két perc múlva jön a másik, látható, hogy a japánoknak kiválóan sikerült a nyugati felfogás elsajátítása.

A japánok a fogyasztást is eltanulták a Nyugattól: ez a másik fő ösztönző a rohanásra. Az 1830-as években a francia Alexis de Tocqueville a vásárlási lázat hibáztatta a felgyorsult életért: „Az, akit anyagi vágyai vezérelnek, hogy bizonyos javakat megszerezzen, mindig rohanásban van, s amikor megszerzi, akkor csak rövid ideje marad, hogy élvezze." Ez a megállapítás ma még inkább helytálló, hiszen az egész világ egy hatalmas áruház, ahol a férfiak és nők pusztán vásárlók. Minden pillanatban újabb csábításnak vagyunk kitéve, s azt kutatjuk, hogyan tudnánk minél több dolgot megszerezni, minél több élményt gyűjteni. Ragyogó karrierről éppúgy ábrándozunk, mint ahogy szeretnénk képzőművészeti kurzusra járni, konditeremben edzeni, minden újságot és bestsellert elolvasni, barátokkal vacsorázni, klubba járni, sportolni, tévét nézni, zenét hallgatni, a családunkkal együtt lenni, a legdivatosabb ruhákat és kütyüket megvenni, moziba menni, élvezni az együttlétet a párunkkal, valamilyen flancos helyen nyaralni és esetleg valamilyen értelmes önkéntes munkát végezni. Ennek pedig az a következménye, hogy hatalmas ellentmondás van aközött, amit az élettől szeretnénk, és amit reálisan megkaphatunk.

Erre jó példa a saját életem. A gyerekekkel igen sok a feladat, és csak úgy tudunk boldogulni, ha az egyéb napi teendők számát csökkentjük. De ez igen nehéz, mivel mindenhez egyformán ragaszkodom. Ahelyett, hogy hobbijaimat fognám vissza, azon agyalok, hogy lehet azt kisakkozni, hogy mégis beleférjenek az időmbe. Miután bezsúfoltam az időmbe egy plusz teniszmeccset, a nap hátralévő részében azért rohanok, hogy utolérjem magam. Gyorsabban vezetek vagy gyalogolok, és kihagyok néhány esti mesét.

A többiekhez hasonlóan a technikához folyamodom segítségért, hogy több időhöz jussak, és így az az érzésem, hogy nem kell anynyira loholnom. De a technika hamis barát. Még amikor sikerül

is némi időt megspórolni, gyakran új kötelességeket ad, és élvezetekre csábít. Amikor a mosógép megjelent a háztartásokban a huszadik század elején, megszabadította a háziasszonyokat az órákig tartó fáradtságos mosástól. Aztán ahogy az évek teltek, új higiénés sztenderd alakult ki, s emiatt gyakrabban mossuk a ruháinkat. Következmény: a modern háztartások tipikus velejárója a teli szennyestartó és a sárga csekkek kupaca. Az e-mail egy másik tipikus példa: pont amiatt visszük túlzásba a használatát, mert annyira egyszerű és gyors, csak a „küld" gombot kell megnyomni a lap alján. Mindennap ötmilliárd e-mail rohamoz meg bennünket szupergyorsan, ám túlnyomó többségük fölösleges emlékeztető, durva vicc vagy spam. Csak győzzük átrágni magunkat a napi e-mail-hegyeken!

Olyan teherként éljük meg, hogy mindent időben kell elvégeznünk, hogy a lassúság apostolai se bírnák ki, hogy ne gyorsítsanak. Jó példa erre Satish Kumar. Az egykori dzsainista szerzetes az 1960-as években gyalog tette meg az utat szülőföldjéről, Indiából Angliába, azóta pedig gyalogosan bejárta a világ nagy részét. Most Anglia délnyugati részén, Devonban él, ahol *Resurgence, (Újjászületés)* címen kéthavonta újságot ad ki, amely számos, a Slow filozófiájával igen szoros kapcsolatban lévő eszmét támogat. Kumarral a londoni Hyde Parkba beszéltem meg találkozót. Gyönyörű nyári este van. Egy alacsony, vékony vászonruhás alak sétál nyugodtan keresztül görkorcsolyások, kocogók és gyaloglók sorfalán. Egy fa árnyékába húzódunk. Kumar leveti a cipőjét és a zokniját, és belefúrja lábát a magas fűbe. Az időzavarról kérdezem.

„A nyugatiaknak az a bajuk, hogy az időt végesnek gondolják, és ezért gyorsítanak fel mindent az élet összes területén – magyarázza. – Az édesanyám valaha azt mondta nekem: »Amikor Isten az időt teremtette, jó sokat csinált belőle.« És milyen igaza volt!"

„De az ön édesanyja az egész életét a vidéki Indiában élte le! – felelem erre. – Annak a kényszernek, hogy felpörögjünk, lehetetlen ellenállni."

„Igen, ez bizonyos mértékig igaz. Itt élve én is kénytelen vagyok rohanni, gyorsítani. Néha nincs más lehetőség, mert a lap miatt szorongat a határidő. Nyugaton közelharcot kell vívni az idővel."

Egy repülőgép zúg el a fejünk fölött. Kumar az órájára pillant. A következő programja, egy könyvbemutató, tizenöt perc múlva

kezdődik. „Ideje indulnom – mondja kedvesen mosolyogva. – Nem szeretnék elkésni."

Az időzavar egy mélyebb probléma egyik tünete: a kiégés előtti utolsó fázis; az emberek gyakran azért gyorsítanak fel, hogy ne kelljen szembenézniük azzal, mennyire boldogtalanok. Kundera szerint a sebesség segít feledtetni a modern világ sivárságát és borzalmait: „Korunk megszállottan vágyik a feledésre, és hogy vágyát beteljesítse, átadja magát a sebesség démonának; olyan tempót diktál nekünk, hogy ne is akarjunk emlékezni többé, mert belefáradunk, belebetegszünk, így elfújja az emlékezés legapróbb lángját is."

Mások úgy gondolják, hogy a sebesség nem az élet, hanem a halál elől való menekülés. Mark Kingwell, a Torontói Egyetem filozófiaprofesszora írt a sebesség kultuszáról egy nagyon érdekes könyvet. Amikor egy kávé mellett találkozunk, s én az okokat firtatom, ő nem a gyors gépekben és az internetben keresi azokat. „Épp az ellenkezője igaz annak, amit az emberek hisznek: ezért az őrületes tempóért nem a technika a hibás. Az okok sokkal mélyebben keresendők: az ember transzcendenshez való vonzódásában – magyarázza. – Nehéz arra a tényre gondolnunk, hogy meghalunk, nagyon kellemetlen, ezért minden lehetséges módon igyekszünk elterelni a gondolatainkat róla. A sebesség a mi egyik leghatékonyabbnak tűnő elterelő stratégiánk."

Az emberi agy össze van kapcsolódva a sebességgel. Ha kapunk egy veszélyes, izgalmas, hangos, élénk impulzust, az érzékelő szenzorok kiadják a parancsot a gyorsításra. A sebesség két kémiai vegyület – az adrenalin és a noradrenalin – felszabadulását indítja el, éppúgy, mint szex közben. Kunderának igaza van, amikor a „sebesség eksztázisáról" beszél.

Nemcsak élvezzük a gyorsítást, hanem hozzá is vagyunk szokva, mivel „fel vagyunk pörögve". Amikor első alkalommal hajtunk száz kilométer per óra sebességgel az autópályán, gyorsnak tűnik. De néhány perc múlva már ez a természetes. Hajtsunk egy csúszós úton, és fékezzünk le ötvenre: a kisebb sebesség csigalassúnak fog tűnni. A gyorsulás még nagyobb sebességre ösztönöz: ha már megszoktuk a százat, akkor jön a száztíz, a százhúsz vagy a még nagyobb sebesség. Egy belga mérnök 1899-ben épített először autót abból a célból, hogy megdöntse a gyorsasági rekordot. Ám e torpedóformájú, két

motor hajtotta csodajárgány neve mintha arra utalt volna, hogy hiába érünk el egyre nagyobb sebességet, attól még nem leszünk boldogok: *„La Jamais Contente"*, azaz „Az örök elégedetlen".

A sebesség átka nemcsak az utakon ért utol bennünket, hanem a világhálón való szörfözés közben is. Sohasem tudjuk értékelni gyors internetkapcsolatunkat. Amikor először szörföztem a neten vadonatúj modememmel, hihetetlenül gyorsnak tűnt. Most átlagosnak érzem, néha még egy kicsit lassúnak is. Amikor egy oldal nem töltődik be rögtön, elveszítem a türelmemet. Már két vagy három másodpercnyi késlekedés is elegendő ahhoz, hogy – felgyorsítandó a betöltést – kattintgatni kezdjek az egérrel... Az egyetlen megoldás: a még gyorsabb kapcsolat.

Minél inkább felgyorsítunk, annál terheltebb és rendellenesebb lesz a kapcsolatunk az idővel. Bármely orvosi könyv a neurózis klasszikus tüneteként írja le az apró részecskék iránti megszállottságot. Könyörtelenül egyre kisebb egységekre igyekszünk bontani az időt – ötszázmillió nanomásodpercig tart egy csettintés –, s a határ a végtelen. Ez már kész őrület.

Az idő alaptermészete: a változás. A Biblia már régen azt tanítja, hogy „minden dolognak megvan a maga ideje az ég alatt" – születésnek, halálnak, gyógyulásnak, sírásnak, nevetésnek, szerelemnek és így tovább. Ahogy Cervantes írja a *Don Quiotéban*: *„Que no son todos los tiempos unos."* Vagyis: „Nem minden idő egyformán alkalmas." De ma a mi nonstop világunkban minden idő egyformán alkalmas: szombaton fizetjük be a számlánkat, vasárnap vásárolunk, ágyba visszük a laptopunkat, egész éjjel dolgozunk. Megtréfáljuk az évszakokat, importepret eszünk a tél közepén, és nagypénteki kalácsot egész évben. A modern kütyükkel – mobiltelefonnal, internettel – minden és mindenki folyamatosan elérhető.

Vannak, akik úgy vélik, hogy a nonstop kultúra kevésbé tesz hajszolttá, mivel megadja az embernek azt a szabadságot, hogy akkor dolgozzon vagy csináljon bármit, amikor akar. Ez azonban csak vágyálom. Ha egyszer elmosódnak a határok, a verseny, a mohóság és a félelem arra késztet bennünket, hogy „az idő pénz" alapelvet éjjel-nappal, minden pillanatban alkalmazzuk. Éppen ezért az alvás sem menedék többé. Több millió tanulmány készült arról, hogy mennyire hatékony alvás közben kazettát hallgatva vizsgákra

készülni, idegen nyelvet tanulni vagy menedzsmenttechnikákat felturbózni. A sleeplearning.com weboldalon pont azt az időt torpedózzák meg, amely az egyetlen időszak, amikor bűntudat nélkül tudunk lassítani, az önfejlesztés izgalmas lehetőségét ígérve: „Az alvással töltött órák – az élet közel egyharmada – jelenleg improduktívak. Használja ki ezt a hatalmas lehetőséget, fejlessze karrierjét; jobb lesz az egészsége, és boldogabbá válik!"

Nagy ötlet, hogy az idővel kapcsolatos problémánk kezelésére kitaláltunk egy új terapeutát, aki segít, hogy jobban kezeljük. Keressük fel az időmenedzser gurut! Tanácsait számtalan könyvben és szemináriumon megtaláljuk. Sokan azt tanácsolják, hogy csináljunk kevesebb dolgot, azért, hogy azokat jobban csinálhassuk – ez egyébként a Slow-filozófia alaptétele. De a többség elmegy a baj igazi oka mellett, mely nem más, mint a megszállott időtakarékosság. Egyszerűen nem foglalkozik vele. 2000-ben jelent meg David Cottrell és Mark Layton *175 tipp, hogyan csináljunk minél több dolgot minél rövidebb idő alatt* című könyve. A pörgős, könnyed stílusban írt mű azoknak a kézikönyve, akik maximális hatékonysággal szeretnének felgyorsulni. A 141. tipp egészen egyszerű: „Csinálj mindent gyorsabban!"

És ebben a három szóban a szerzők röviden össze is foglalták, hogy mi is a baj a modern világgal – bár nem ez volt a szándékuk. Gondoljuk csak át még egyszer. „Csinálj mindent gyorsabban!" Ez valóban azt jelenti, hogy gyorsan olvasd Proustot, fele ideig szeretkezz, minden ételt mikrohullámú sütőben készíts el? Bizonyára nem; de az, hogy ha valaki le tudta írni e szavakat, elég nagy bajt jelez, s ezzel arra figyelmeztet bennünket, hogy mennyire rossz úton járunk, és milyen sürgős újraértelmeznünk az egész életünket.

Még nincs késő rendbe tenni a dolgokat. Még az egyperces esti mesék korszakában is van alternatíva. És ez most paradoxul fog hangzani: *a Slow-mozgalom felgyorsul.*

MÁSODIK FEJEZET

A LASSÚ GYÖNYÖRŰ

A leghatékonyabb stresszoldás az, ha megpróbálsz lassítani.
– Lily Tomlin, amerikai színésznő, komika

Wagrain lassú, nyugodt üdülőváros az osztrák Alpok mélyén. Az emberek ide menekülnek a zsúfolt Salzburgból és Bécsből. Nyáron az erdős utakon kirándulnak, és a hegyi patakok közelében piknikeznek. Amikor lehull a hó, a hófödte lejtőkön síelnek. Az alpesi levegő évszaktól függetlenül nyugodt éjszaki pihenést nyújt a faházakban.

Évente egyszer azonban ez a kisváros nemcsak a nyugalom miatt vonzó: a Slow-filozófia lelkes híveinek nyújt otthont. Minden októberben az Időlassítók Társasága rendezi meg itt éves konferenciáját.

A társaságnak, amelynek központja az ausztriai Klagenfurtban van, több mint ezer tagja van. A Slow-mozgalom egyik élharcosaként az a célja, hogy felvegye a harcot korunk sebességmániájával. A mindennapi életben ez azt jelenti, hogy ott lassítanak, ahol van értelme. Ha a társaság tagja orvos, akkor ragaszkodik ahhoz, hogy több időt foglalkozhasson betegével. A vezetési tanácsadó hétvégén nem vesz fel munkával kapcsolatos telefont. A tervező kerékpáron érkezik a megbeszélésre autó helyett. Az időlassítók egy német szóban – *eigenzeit* – összegzik hitvallásukat; az *eigen* azt jelenti: „birtokolni" vagy „saját", a *zeit* pedig azt: „idő". Más szavakkal: minden élőlénynek, eseménynek, folyamatnak vagy dolognak megvan a maga helyes ideje vagy tempója, azaz a maga *tempo giustó*ja.

Nagy port vert föl a sajtóban, amikor olyan kiadványokat jelentettek meg, amelyekben őszintén feltárták az ember és az idő kapcsolatát. Egy másik akciójuk során tagjaik táblákkal járkáltak le s föl a városban, amelyekre ezt a szlogent írták: „Haladj!" Nemrégiben

pedig a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot szólították fel, hogy díjazza aranyéremmel a leglassúbb atlétákat is.

„A Slow-mozgalomhoz való tartozás nem jelenti azt, hogy mindig lassúnak kell lenni – mi is szoktunk repülni! –, vagy nagyon komolynak és filozofikusnak – szögezi le Michaela Schmoczer, a társaság igen lelkes titkára. – A komolyság persze fontos, de azért nem kell elveszítenünk a humorérzékünket."

Ebben a szellemben az időlassítók rendszeresen ún. „sebességcsapdákat" állítanak fel a belvárosban. Stopperórával mérik a gyalogosok tempóját. Azokat az embereket, akik egy adott ötvenméteres távolságot harmincöt másodpercnél rövidebb idő alatt tesznek meg, arra kérik, hogy magyarázzák meg sietségük okát. A büntetésük az, hogy ugyanazt a távolságot egy bonyolult teknős marionettfigurát mozgatva kell megtenniük. „Mindig nagyon nagy a sikere – meséli Jürgen Adam tanár, aki Németországban, Ulmban szervezi a sebességcsapdát. – A legtöbb embernek fogalma sincs, miért rohan. De amikor megszólítjuk őket, és az időről és sebességről beszélgetünk velük, nagyon érdeklődőek. Tetszik nekik a lassítás ötlete. Vannak olyanok is, akik a nap folyamán visszajönnek, hogy még egyszer megsétáltassák a teknőst. Nagyon megnyugtatónak találják."

A társaság 2002-es konferenciájára hetvenen érkeztek Németországból, Ausztriából és Svájcból Wagrainba, hogy három napot töltsenek el bor és bécsi szelet fölött. Az öltözködésük laza. Szlogenjüket a tárgyalóterem fölé tűzték ki: „Kezdés: amikor az idő megfelelő." Ez azt jelenti, hogy sok esemény nem az előre megadott időpontban fog elkezdődni. Hála a nyomda ördögének, egy harmincöt perces időszak kimaradt a szombati programból. Amikor az egyik jelenlévő figyelmét felhívom erre a hibára, először megzavarodik. Aztán vállat von, elmosolyodik, és azt mondja: „Nos: könnyen jön, könnyen megy."

Ne gondoljanak semmi rosszat! Az időlassítók nem hóbortos hippik. Korántsem. Olyan tiszteletre méltó polgárok, akikkel a környezetükben bármikor találkozhatnak: jogászok, tanácsadók, orvosok, építészek, tanárok. Mindazonáltal a konferencia időnként bohózatba ment át. Az egyik workshop témája – amely a hotel egyik halljában zajlott, és két torzonborz, filozófia szakos egyetemista vezette –, a semmittevés művészete volt. Csupán tucatnyi résztvevő gyűlt össze

tíz perccel a hivatalos kezdés után. Anélkül üldögéltek, hogy egy szót is szóltak volna, csupán a kényelmetlen székek miatt fészkelődtek. Csak egy porszívó távoli zúgása törte meg a csöndet.

A többi helyszínen a lassítás jövedelmezőbb módjáról volt szó. Az egyik vállalkozó megalkotta a világ első Slow-hoteljének modelljét. „Manapság a legtöbb nyaralás igen stresszes – magyarázza Bernhard Wallman, egy nagydarab, középkorú férfi, kedves kölyökkutya-tekintettel. – Már az utazással elkezdődik, mindegy, hogy repülővel vagy autóval történik. Aztán az emberek igyekeznek annyi látnivalót megnézni, amennyit csak lehetséges. Átfutják az e-mailjeiket egy internetkávézóban, bámulják a CNN-t vagy a Music TV-t a hotelszobában. A telefonon keresztül ellenőrzik, mi zajlik a munkahelyükön és odahaza. Végül fáradtabban térnek vissza, mint ahogy elmentek." Az egyik osztrák nemzeti park mélyén található, háromszáz ágyas Slow-hotel teljesen más lesz. A vendégek a közeli faluba gőzmozdonnyal utazhatnak, a hotelbe pedig gyalog vagy lovas kocsival. Minden olyan technikai eszköz, ami felgyorsíthatja az embert – televízió, mobiltelefon, laptop, autó – ki van tiltva. Különböző Slow-kedvtelések, például kertészkedés, kirándulás, olvasás, jóga és gyógykezelések foglalják le a vendégeket. A beszélgetések témái: az idő, a sebesség és a lassúság. Ahogy Wallmann kifejti elképzelését, néhány időlassító nem ért vele egyet. Túl nagy, túlságosan előkelő – fanyalognak. De Wallmann, aki üzletet és fantáziát lát benne, hajthatatlan. „A világban most hatalmas vágy van a nyugalomra, a lassításra – magyarázza később már négyszemközt, miközben almás rétest eszünk. – Azt hiszem, elérkezett az idő egy olyan hotel létrehozására, amely lelassítja az embereket."

Ahhoz, hogy szakítsunk korunk sebességmániájával, és változtassunk, hitre van szükségünk; és sokkal könnyebb, ha azt látjuk, hogy mások is lépnek. Erwin Heller, egy müncheni jogász meséli, hogy amikor találkozott az Időlassítók Társaságával, segített neki abban, hogy belevágjon. „Éreztem, hogy minden egyre jobban felgyorsul körülöttem, s ez nagyon rossz; de amíg egyedül voltam, mindig bennem volt a bizonytalanság: lehet, hogy én tévedek, és a többieknek van igazuk – mondja. – Amikor megtudtam, hogy sokan gondolkodnak hozzám hasonlóan, ez megerősített abban, hogy az érzéseim helytállóak."

A társaság tagjai tényleg nincsenek egyedül. Világszerte Slow-csoportok jönnek létre. Mára már több mint hétszáz tagja van a japán Lusták Klubjának, amely a nyugodt, környezetbarát életformát népszerűsíti. A csoport egy kávézót működtet Tokióban, ahol organikus ételeket kínálnak, gyertyafényes koncerteket szerveznek, valamint olyan pólókat és bögréket árulnak, amelyeken a szlogenjük olvasható: „A lassú gyönyörű." Az asztalok távolabb vannak egymástól elhelyezve, mint Japánban szokás: ezzel arra ösztönzik az embereket, hogy lazítsanak és elidőzzenek. A Lusták Klubjának köszönhetően a lassítás igen népszerű. Az angol slow kifejezés igen gyakran jelenik meg a reklámokban: sok mindent igyekeznek ezzel eladni, a cigarettától a nyaralásig, házakig. A mediterrán Európa könnyed életmódja annyira elterjedt, hogy az egyik elemző „a japánok latinizálódásáról" beszél.

2001-ben a Lusták Klubjának alapítója, egy antropológus és környezetvédő aktivista, név szerint Oiva Keibo, kiadott egy összefoglalót a világszerte működő különböző Slow-kampányokról. A könyv *A lassú gyönyörű* emblematikus címet kapta, s azóta már a tizenkettedik kiadásnál jár. Amikor meglátogatom a szerzőt Tokióban, a Meidzsi Gakuin Egyetemen lévő irodájában, éppen egy háromnapos Slow-workshopról érkezett vissza, amelyet Hjógo tartományban szerveztek. „Japánban egyre többen – különösen a fiatalok – értik meg, hogy milyen jó, felszabadító a lassúság – mondja. – Nekünk teljes attitűdváltásra van szükségünk."

A Csendes-óceán másik partján, San Franciscóban lévő központjából indult útjára a Long Now Alapítvány. Arra próbálja felhívni a figyelmet: annyira lefoglal bennünket a rohanás, hogy lépést tartsunk a napi beosztásunkkal, hogy képtelenek vagy a határidők ördögi körén túl észrevenni bármit is. „A civilizáció rövid figyelemegységekre pörög föl" – vélekednek. Hogy lelassítsanak bennünket, hogy jobban kinyissuk a szemünket, és hosszabb ideig nézzünk valamit, az alapítvány hatalmas, bonyolult órákat épít, melyek évente csak egyet ketyegnek, és több mint tízezer évig mérik az időt. Az elsőt – egy bronzból és acélból készült gyönyörű bestia – már ki is állították a londoni Science Museumban. A második, még ennél is sokkal hatalmasabb órát a Kelet-Nevadában lévő Nagy-medence Nemzeti Park mészkősziklájába faragják majd bele.

A Long Now sok támogatója dolgozik technikai területen. Ilyen például Danny Hillis, aki az óra szuperszámítógépének kifejlesztésében segített. Az adományozók közt olyan óriáscégek sorakoznak, mint a PeopleSoft, az Autodesk és Sun Microsystems. Miért támogatnak a leggyorsabb iparág képviselői egy olyan szervezetet, amely épp a lassúságot népszerűsíti? Talán mert ők is megértették, hogy a sebesség irányítása kicsúszott a kezeik közül.

A mai Slow-szervezetek az iparosodást jóval megelőző kor hagyományaihoz kapcsolódnak. Elődeink már az ókorban is háborogtak az idő hatalma miatt. Kr. e. 200-ban Plautus, a római színdarabíró így panaszkodott:

> *Az Istenek jól megtréfálták az embert, aki elsőként kitalálta,*
> *Hogyan különböztesse meg az órákat – megtréfálták azt is,*
> *Aki e helyen egy napórát állított fel,*
> *Azért, hogy szétszedje és megrövidítse napjaimat oly cudarul*
> *Apró darabokra!*

...Még leülni se szabad, hogy egyek, amíg a nap engedélyt nem ad. A város teli van ezekkel az átkozott szerkentyűkkel...

Ahogy a mechanikus órák elterjedtek Európa-szerte, a tiltakozás sem váratott sokáig magára. 1304-ben Daffyd ap Gwvilyn, egy walesi bárd emígyen füstölgött:

„Romlás az átkozott sötét arcú órára, amely a parton felébresztett. A fejére, a nyelvére, a zsinórjaira, hasonlóképp a súlyaira, idétlen golyóira, kalapácsára és szörnyű hangjára, ahogy sietteti a napot, és megállás nélkül végzi dolgát."

Amikor az időmérés az élet minden területére befurakodott, Swift is kigúnyolta az európaiak óra iránti ragaszkodását. A *Gulliver utazásai*ban (1726) a liliputiak úgy vélik: Gulliver oly gyakran fordul az órájához, hogy az nem lehet más, mint az ő istene.

Ahogy az iparosodás folyamata felgyorsult, úgy erősödtek fel az óraimádat és a sebesség kultusza elleni hangok. Sokan úgy vélték, hogy az egységes idő bevezetése a rabszolgaság bevezetésével volt egyenlő. Charles Dudley Warner amerikai szerkesztő és esszéista 1884-es írásában a Plautus által is megfogalmazott szorongás köszön vissza. „Az idő apróbb egységekre bontása a személyi

szabadság elleni támadás, nem veszi figyelembe a temperamentum és érzések különbözőségét." Mások a gépeket kárhoztatták az élet felgyorsulásáért és elembertelenedéséért. 1770 után a művészek, írók és zenészek útjára indították a romantikát, amely egész Európán végigsöpört – részben a túl magas fordulatszámon pörgő modern világ elleni reakcióként, melynek ellenszerét az elveszett, idillikus múltba való visszavágyódásban látták.

Az ipari forradalom idején az emberek arra keresték a megoldást, hogyan lehet a felgyorsult tempót megfékezni, lelassítani. 1776-ban a párizsi könyvkötők azért sztrájkoltak, hogy a munkaidőt tizennégy órára csökkentsék. Később az új gyárakban a szakszervezetek több szabad idő bevezetéséért harcoltak. Általános jelszó lett: „Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás." Hogy felhívják a figyelmet az idő és a hatalom közti kapcsolatra, radikális szakszervezeti tagok összetörték a gyárkapu feletti órákat.

Eközben az Egyesült Államokban értelmiségiek egy csoportja, a transzcendentalisták a természet egyszerűségéhez tértek vissza. Egyik kiemelkedő képviselőjük, Henry David Thoreau 1845-ben a Bostonhoz közeli Walden-tóhoz költözött, egy egyszerű, egyszobás házba, s onnan kesergett, hogy a modern élet „végtelen taposómalom, amelyben nincs semmi más, csak munka, munka, munka".

1870-ben Angliában indult az iparművészeti mozgalom, amely elfordult a tömegtermékektől, s felértékelte a kézművesek egyedi kidolgozású, finom alkotásait, amelyek lassan készülnek. Az iparosodott világ nagyvárosaiban élő kiábrándult polgárok a vidéki idillben kerestek vigaszt. Richard Jeffriest az angliai tájakról írt memoárjai és regényei tették híressé, míg a romantikus festők, a német Caspar David Friedrich, a francia Jean-Francois Millet és az angol John Constable gyönyörű vidéki tájakat választottak festményeik témájául. A városi emberek vágya, hogy pihenjenek és feltöltődjenek a vidéki nyugalomban, egy új üzletág megszületéséhez járult hozzá: a modern turizmus megjelenéséhez. 1845-re már nagyobb volt a turisták száma az angol Tóvidéken, mint a juhoké.

A tizenkilencedik század végén a belgyógyászok és pszichiáterek hívták fel a figyelmet a sebesség károsító hatására. A kezdő lökést George Beard adta meg 1881-ben, *Amerikai idegesség* című könyvével, amelyben az élet felgyorsulását okolta minden betegségért,

az idegfájdalomtól kezdve a fogak romlásáig és a hajhullásig. Beard rámutatott arra, hogy a pontossághoz való kényszeres ragaszkodás minden másodpercet számon kér, s mindenkiben azt az érzést kelti, hogy „néhány perces késés tönkreteheti az életét".

Három év múlva Sir James Crichton-Browne egyenesen a modern élet rohanó tempóját okolta azért, hogy a vesebaj, a szívbetegség és a rák következtében elhunytak száma oly drasztikusan nőtt Angliában. 1901-ben John Girdner megalkotta a „newyorkitis" kifejezést; e betegség tünetei: ingerlékenység, hirtelen mozgás és túlzott aktivitás. Egy év múlva a francia Gabriel Hanotaux előrevetítette a modern környezetvédelem problémáit; arra figyelmeztetett, hogy a sebesség hajszolása előbb-utóbb kimeríti a világ kőszéntartalékát: „Elégetjük az összes szenet útjainkon, csak azért, hogy gyorsabban haladjunk, utazzunk."

A sebességtől való félelem a kezdetek kezdetén néhány extrém abszurditást is felszínre hozott. Az orvosok azt állították, hogy a vasúton való utazás során a nyomás, illetve pusztán már a száguldó lokomotív látványa is elmebetegséget okoz. Amikor az 1890-es években elterjedt a kerékpár, volt, aki attól tartott, hogy a nagy sebességgel történő közlekedés a szélben testi elváltozást, ún. „biciklíarcot" okozhat; az erénycsőszök pedig azon háborogtak, hogy a kerékpár megrontja a fiatalok erkölcseit, mert lehetővé teszi, hogy gardedámok felügyelete nélkül találkozgassanak. A növekvő mértékű gyanakvás jogossága végül is beigazolódott, hiszen a tizenkilencedik század végére a sebesség valóban számos áldozatot követelt: évente több ezren haltak meg kerékpár-, autómobil-, autóbusz-, villamos-, vonat- vagy gőzhajóbaleset következtében.

A tempó gyorsulásával egyre többen emelték fel a szavukat a sebesség elidegenítő hatása ellen is. Octave Mirabeau francia író 1908-ban a következőket vetette papírra: „Gondolataink, érzéseink és szerelmünk akár a forgószél. Az élet mindenhol őrülten árad, akár egy lovassági támadás... Az ember körül minden ugrik, táncol, üget, képtelen lépést tartani vele." A sebesség kultusza elleni érzések a huszadik század folyamán egyre növekedtek, és végül társadalmi mozgalmakká szélesedtek. Az 1960-as évek ellenkultúrájának forradalma megrengette a világot, és több millió embert inspirált arra, hogy lassítson, és egyszerűbben éljen. Hasonló filozófia

született meg az Voluntary Simplicity (Önkéntes Egyszerűség) mozgalma formájában is. Az 1980-as évek második felében a New Yorkban működő Trends Research Institute (Trendkutató Intézet) egy új jelenséget figyelt meg, a „fékezést”, amely azt jelenti, hogy az emberek a nagyon feszült, magas életszínvonalú, magas fordulatszámú életformát felcserélik egy nyugodtabb, kevesebbet fogyasztó létre. A hippimozgalom lassítóival szemben nem vezérli őket sem politikai, sem környezetvédői ambíció, sokkal inkább egy értelmesebb, értékesebb élet iránti vágy. Hajlandóak lemondani némi pénzről is, cserébe az időért és a nyugalomért. A Datamonitor nevű londoni piackutató intézet becslése szerint a „fékezők” száma Európában a 2002-es tizenkét millióról 2007-re tizenhat millióra nőhet.

Napjainkban sokan keresnek menedéket a lelki életben. Míg a katolikus egyház híveinek száma csökken, addig az evangélikus egyházé nő. A buddhizmus is betört Nyugatra, és rengeteg könyvesbolt, chatszoba és gyógyközpont fémjelzi a New Age eklektikus, metafizikus alapeszméinek népszerűségét is. Mindegyik a lassításra helyezi a hangsúlyt. A lélek természete a lassúság. Nem számít, mekkora erőfeszítéseket teszel, a megvilágosodást nem lehet siettetni. Minden vallás azt tanítja, hogy le kell lassulni annak érdekében, hogy kapcsolatba kerülhessünk magunkkal, másokkal vagy egy felsőbb erővel. A Biblia 46. zsoltára így szól: „Csendesedj el, és tudd, hogy Én vagyok Isten.”

A huszadik század elején a katolikus és a zsidó egyház is morális hangsúlyt adott a rövidebb munkahét bevezetéséért folytatott harcának, kijelentve: a munkásoknak azért van szükségük több szabad időre, hogy táplálhassák a lelküket. Ma ismét a lassításért fohászkodó beszédek hangzanak el a szószékekről. Egy Google-kutatás összegyűjtötte az összes imát, amely a sebesség démona ellen szól. 2002 februárjában a New York állambeli Rochester Első Unitárius Templomában Gary James tiszteletes a Slow-filozófia dicsőítésének szentelte ékesszóló beszédét, melynek a *Lassíts!* címet adta. Az élet „követelhet tőlünk intenzív erőfeszítéseket és gyors döntéseket... De megállást is, egy szabad percet, hogy összegezzük, merre tartunk, milyen gyorsan szeretnénk eljutni oda, és ami még fontosabb, hogy miért. A lassú lehet gyönyörű” – szólt híveihez. Amikor Thich Nhat Hanh, egy ismert buddhista tanító a coloradói Denverbe

látogatott 2002-ben, több mint ötezer ember jött el, hogy meghallgassa. A jelenlévőket arra biztatta, hogy lassítsanak, „használják az időt arra, hogy lelkileg mélyebb életet éljenek”. A New Age gurui is hasonló üzeneteket fogalmaznak meg.

Ez azt jelenti, hogy feltétlenül lelki beállítottságúnak vagy New Age-rajongónak kell lenni ahhoz, hogy Slow lehessen az ember? Cinikus, világias életünkben ez egy fontos kérdés. Sok ember, magamat is beleértve, gyanakvó bármilyen mozgalommal kapcsolatban, amely azonnali üdvözülést ígér. A vallás sohasem töltött be nagy szerepet az életemben, és sok New Age-gyakorlatot mindig is hókuszpókusznak tartottam. Szeretnék lassítani, de anélkül hogy arra kényszerítenének: találjam meg istent, vagy hinnem kelljen különböző kristályokban és az asztrológiában. A Slow-mozgalom sikere nagyrészt azon múlik, mennyire képes harmóniát teremteni olyan típusú emberek, mint én, illetve a spirituálisabb beállítottságú lassítók között.

Gazdasági kérdés is, hogy képesek vagyunk-e a sebességre nemet mondani. Mennyi anyagi forrásról kell lemondani – ha egyáltalán szükséges –, egyénileg és közösségi szinten azért, hogy lassan éljünk? Képesek vagy hajlandók vagyunk-e megfizetni az árát? Milyen mértékig luxus a lassítás? Ezek azok a fontos kérdések, amelyre a Slownak választ kell adnia.

Ha már készen állunk, hogy bármilyen lépést tegyünk a Slow-irányba, először azt az előítéletet kell gyökerestül kiirtani, amely a lassítás gondolatával kapcsolatban a köztudatban él. Sok helyen a slow, vagyis a lassú pejoratív szó. Az *Oxford English Dictionary* meghatározása szerint „nem érti rögtön, nehézkes, nem érdekes, nem tanul könnyen, unalmas, lomha, tunya, rest”. Valljuk meg őszintén: ezek egyikét sem szívesen írnánk bele egy önéletrajzba... A mi szuperszonikus kultúránkban csak a maximumra felgyorsított élet lehet az a trófea, amelyet kitennénk a kirakatba. Amikor az emberek így sóhajtoznak: „Ó, annyira elfoglalt vagyok, hogy levegőhöz sem jutok, az életem kész őrültekháza. Nincs már időm semmire se!”, valójában azt akarják mondani: „Nézz rám, nagyon fontos, izgalmas és energikus vagyok.” Habár a férfiak, úgy tűnik, jobban kedvelik a sebességet, de a nőket sem kell félteni. A New York-iak szánalommal vegyes büszkeséggel csodálkoznak el a lassúbb tempón. „Mintha

mindig vakáción lennének – fanyalog egy manhattani nő. – Próbálnának csak New Yorkban élni, felkopna az álluk."

Talán a Slow-mozgalom legnagyobb kihívása az időhöz való beteges kapcsolatunk megváltoztatása. Nagyon tanulságosak az egykori izraeli vezető, Golda Meir asszony szavai: „Ha mi uraljuk az órát, akkor nem az fog uralni minket." De ez a kijelentés csak bizonyos megszorításokkal igaz. David Rooney, a londoni Tudományos Múzeum „időfelügyelője" ötszáz időmérő eszközből álló különleges gyűjteményt kezel, az ókori nap- és homokóráktól kezdve a modern kvarc- és atomórákig. Nem meglepő, hogy a huszonnyolc éves fiatalembernek fóbiás kapcsolata van az idővel. A csuklóján egy szörnyen pontos rádióirányítású órát visel, melynek antennája a mandzsettájában van elrejtve, és Frankfurtból veszi az aktuális jeleket. Ha az óra elmulaszt egy jelet, akkor a számlap bal alsó sarkában megjelenik egy egyes szám; ha egy következőt, akkor egy kettes, és így tovább. Rooney a pontosság miatt idegeskedik.

„Valódi veszteségként élem meg, amikor lemaradok egy jelről – vallja be, amikor a múzeum időmérő-kiállítását járjuk körbe; kénytelenek vagyunk felemelni a hangunkat, hogy halljuk egymást az órák kitartó ketyegése közepette. – Amikor a számláló kettesre vált, már aggódom. Egyszer már hármasra is átváltott, akkor otthon kellett hagynom a fiókomban. Stresszel az a tudat, hogy akár egy ezredmásodpercről is lemaradok."

Rooney tudja, hogy ez nem egészséges, de azért a mi számunkra lát reményt. Az a törekvés, hogy egyre pontosabb egységekre bontsuk az időt, úgy tűnik, a végéhez ért a rádióirányítású órák megjelenésével; ráadásul ezek nem is kerültek kereskedelmi forgalomba. Az emberek a pontosság imázsát Swatch vagy Rolex karórák viselésével tartják fenn. Rooney úgy véli, hogy ez némileg már jelzi: az idővel kapcsolatos érzéseink megváltoztak.

„Az ipari forradalom idején, amikor az életet a munka kezdte meghatározni, már nem mi döntöttünk arról, hogyan használjuk az időnket – mondja. – Elérkezett az idő, hogy ezt a hatalmat visszaszerezzük. Az emberek eljutottak arra a pontra, hogy nem akarják az időt még apróbb egységekre darabolni csak azért, hogy még pontosabbak legyenek. Nem akarnak már az idő megszállottjai lenni, sem az óra szolgái."

Néhány hónappal a találkozásunk után Rooney úgy döntött, hogy legyőzi rögeszméjét. Ahelyett hogy az elveszett ezredmásodperceken bosszankodna, most egy 1960-as években gyártott, felhúzós órát visel, amely általában öt percet késik. „Én így tiltakozom a túlzott pontosság ellen – meséli.– Ha az ember nem húzza fel mindennap, akkor megáll, így kontrollálja magát az ember. Most úgy gondolom, hogy az idő dolgozik nekem, s nem fordítva, így nem érzem, hogy nyomás alatt lennék. Nem is rohanok már!"

Rooney tehát a felhúzós órájával fejezi ki, hogy végre visszanyerte az idő feletti kontrollt. De vannak, akik ennél is tovább mennek. Németországi kirándulásomon a tolmács lelkesen fejtegette annak előnyeit, hogy egyáltalán nem visel órát. Korrektül pontos, a mobiltelefonján lévő órának köszönhetően, de korábbi kényszerképzete a percekkel és másodpercekkel kapcsolatban elmúlt. „Mivel nincs rajtam óra, sokkal lazább a kapcsolatom az idővel – foglalja össze. –Könnyebb lassítanom, mert az idő nincs mindig testközelben, hogy figyelmeztessen, felpörgessen."

Az idő kényes téma manapság. Hogyan kellene használnunk? Ki uralja? Hogyan lehetne vele a kapcsolatunk kevésbé beteges? Jeremy Rifkin amerikai közgazdász úgy véli, hogy ez a huszonegyedik század meghatározó kérdése. „Az időpolitika még további harcok színtere – írja 1987-ben megjelent könyvében, az *Időháború*ban. – Ennek kimenetele fogja meghatározni a következő század politikáját." Valószínűleg segít majd a Slow-mozgalom jövőjének kijelölésében.

NYOLCADIK FEJEZET

MUNKA: A KEVESEBB MUNKA HASZNA



A munkások képtelenek megérteni, hogy a túl sok munka felemészti erejüket, és ennek következtében idő előtt annyira kimerülnek, hogy képtelenek lesznek bármilyen egyéb tevékenységre is; ez pedig annyira tönkreteszi és lealjasítja őket, hogy többé már nem tartoznak az emberi nemhez. A munka kiöl belőlük minden szépségre való hajlamot, és nem marad bennük más, mint dühös munkamániájuk.

– Paul Lafargue: *A pihenéshez való jog* (1883)

Volt egyszer egy olyan korszak, nem is oly rég, amikor az emberiség türelmetlenül várta a szabad idő új korát. A gépek megjelenése azzal a reménnyel kecsegtetett, hogy mindenki megszabadul a lélekölő munkától. Valószínűleg jó lenne, ha csak úgy beállítanánk magunk helyett az irodákba és gyárakba az önműködő monitorokat, telefonokat és magukat aláíró számlákat, és a nap hátralévő részében az időnket a barátainkkal és szórakozással töltenénk. Ilyen sok szabad idő birtokában valószínűleg kihalnának a nyelvünkből olyan szavak, mint a „rohanni" vagy „sietni".

Benjamin Franklin az elsők között volt, akik el tudták képzelni, hogy az embereknek egyszer majd sokkal több szabad idejük lesz. Az 1700-as évek technikai forradalmára alapozva azt jósolta, hogy az emberek hamarosan nem fognak többet dolgozni heti négy óránál. A tizenkilencedik század megmutatta, hogy ez a prófécia milyen gyermekien naiv volt. Az ipari forradalom ördögi malmaiban férfiak, nők és még a gyerekek is napi tizenöt órát robotoltak. A tizenkilencedik század végén még egyszer felbukkant a sok szabad idő

eljövetelének szép reménye: George Bernard Shaw azt jósolta, hogy 2000-re az emberek naponta két órát fognak dolgozni.

A végtelen sok szabad idő álma a huszadik században is fennmaradt. A technika varázslatos bűvöletében az átlagember arról álmodozott, hogy az életét a medence mellett lebzselve töltheti, várva, hogy egy robot megkeverje, odavigye neki a Martinit (persze a gazdasági élet minden területén robotok dolgoznak az emberek helyett). 1956-ban Richard Nixon azt mondta az amerikaiaknak, hogy a négynapos munkahét terve már a „nem túl távoli jövő" álma. Egy évtized múlva az amerikai szenátus albizottságától már azt lehetett hallani, hogy 2000-re az amerikaiak kevesebb mint heti tizennégy órát fognak dolgozni. Néhányan még az 1980-as években is azt jósolták, hogy a robotok és számítógépek mindnyájunknak annyi szabad időt fognak biztosítani, hogy azt se fogjuk tudni, mit kezdjünk vele.

Miként tévedhettek ekkorát? Még ha biztosak lehetnénk bármiben is a huszonegyedik századot illetően, a „munka halálhíre" akkor is erős túlzás lenne. Mára a szabad idő korának megvalósulása annyira reális, mint a papír nélküli hivatalé. Többségünk sokkal valószínűbbnek tartja a tizennégy órás munkanapot, mint a tizennégy órás munkahetet. A munka felemészti éber óráink java részét. Minden más az életünkben – család, szex, alvás, hobbi és nyaralás – alá van rendelve a munkabeosztásunknak.

Az iparosodott világban a munkával töltött órák száma az 1800-as évek közepén kezdett el csökkenni, amikor a hatnapos munkahét volt a normális. De az elmúlt húsz évben kétféle trend jelent meg.

Míg az amerikaiak ugyanannyit dolgoznak, mint 1980-ban, a legtöbb európai kevesebbet. Bizonyos becslések szerint egy átlagos amerikai jelenleg évente háromszázötven órával tölt több időt munkával, mint egy európai. 1997-ben az Egyesült Államok átvette Japán helyét a legtöbb munkaórát dolgozó iparosodott országok élén. Ezzel összehasonlítva Európa a „lógósok paradicsomának" tűnik. De ennél sokkal bonyolultabb a helyzet. Hogy lépést tarthasson a nonstop globális gazdaság kihívásaival, sok európai megtanult többet dolgozni, mint az amerikaiak.

A statisztikák mögötti kegyetlen igazság az, hogy sok millió ember többet és keményebben dolgozik, mint amennyit szeretne, különösen az angolszász országokban. A kanadaiak 25 százaléka hetente

több mint ötven órát dolgozik (1991-ben még csak tíz százalék volt ez az arány). 2002-ben ötből egy harmincas angol dolgozik legalább hatvan órát hetente. Nem is említve azokat az órákat, amelyet ingázással töltünk.

Mi történt a szabad idő korával? Miért dolgozunk még mindig olyan keményen? Az egyik ok: a pénz. Mindenkinek gondoskodnia kell a megélhetéséről, de a fogyasztói társadalom árui iránti végtelen vágy egyet jelent azzal, hogy egyre több készpénzre van szükségünk. Így, ahelyett hogy az extra szabad időből profitálva hatékonyabbak lennénk, több munkát vállalunk a magasabb jövedelem érdekében.

A technika, amely segíti a munkákat, sajnos beszivárog életünk minden területére. Az információ dzsungelének korában képtelenség elrejtőzni az e-mailek, faxok és telefonbeszélgetések elől. Amíg otthonról rá lehet kapcsolódni a céges adatbázisra, a repülőgép fedélzetén lehet internetkapcsolatot létesíteni vagy a főnök hívását fogadni a strandon, addig potenciálisan mindenki állandóan szolgálatban van. Tapasztalatból tudom, hogy az otthon végzett munka könnyen csap át állandó munkába. Marilyn Machlowitz, a *Munkamániások* című, 1980-ban megjelent könyv szerzője egy interjúban úgy fogalmazott, hogy a huszonegyedik században általános lesz a „mindig bekapcsolva lenni" kényszere. „A munkamániások valaha olyan emberek voltak, akik képesek voltak bárhol és bármikor dolgozni. Ami megváltozott, az az, hogy immár a hét minden napjának huszonnégy órájában hívhatók, elérhetők."

A legtöbb munkakör még több teendőt igényel. Az átszervezések következtében és a költségcsökkentés érdekében a cégek elvárják alkalmazottaiktól, hogy leépített kollégáik munkáját is elvégezzék. A munkanélküliségtől való félelem olyan függést hoz létre a cégtől és hivataloktól, hogy a dolgozók képesek mindent megtenni – például sokkal többet dolgozni –, csak hogy bizonyítsák rátermettségüket. Több millió ember akkor is elmegy dolgozni, amikor túlságosan fáradt vagy beteg ahhoz, hogy hatékony legyen a munkája. Mások sohasem veszik ki a teljes éves szabadságukat.

Ez kész őrület. Azokat, akik szeretnek sokat dolgozni, hagyni kell, hogy ezt tegyék; de az már nem normális, ha mindenkitől ugyanezt várják el. A túlságosan kemény munka nem tesz jót sem a dolgozóknak, sem a gazdaságnak. Egy 2002-ben Japánban, a fukuokai Kjúsú

Egyetemen készült tanulmány szerint annak a férfinak, aki hetente hatvan órát dolgozik, kétszer nagyobb az esélye arra, hogy szívrohamot kap, mint annak, aki csak negyven órát. Ez a rizikó háromszorosára nő, ha még ráadásul hetente kétszer öt óránál kevesebbet is alszik az illető.

A munkahelyi stressz még ennél is rosszabb. Kis mennyiségben segíti az elme koncentrációját, és fokozza a hatékonyságot. De a túl nagy dózis fizikai és mentális összeomláshoz vezet. Egy friss közvélemény-kutatás szerint a kanadaiak több mint tizenöt százalékában már fölmerült az a gondolat, hogy a munkahelyi stressz miatt az öngyilkosságba menekül.

A cégek nagy árat fizetnek a túl hosszú munkaidő kultúrájának fenntartásáért. Rögeszmésen mérik a produktivitást, miközben a szakemberek egyetértenek abban, hogy a túlmunka ténylegesen negatívan befolyásolja azt. Köztudott, hogy fáradtan, stresszesen, boldogtalanul és betegen kevésbé vagyunk hatékonyak. A Nemzetközi Munkaszervezet (International Labour Organization) szerint Belgiumban, Franciaországban és Norvégiában a munkások egy munkaórát tekintve hatékonyabbak, mint az amerikaiak. Az angolok több időt töltenek munkával, mint a legtöbb európai, és egyúttal a legkisebb is a hatékonyságuk munkaóránként. A kevesebb munka tehát gyakran jelent jobb minőségű munkát.

A költséghatékonyság körüli vitán túlmutat az a legfontosabb kérdés: mi az élet értelme? Sokan egyetértenek abban, hogy a munka jó a számunkra. Lehet vidám, sőt nemesíthet is. Sokan közülünk élvezzük a hivatásunkat, mivel van benne szellemi kihívás, fizikai erőfeszítés, lehetőséget ad emberi kapcsolatok építésére, és pozíciót is jelent. De oktalanság, ha hagyjuk a munkát eluralkodni az életünkben. Túl sok olyan dolog van, amely időigényes, mint például a barátok, a család, hobbik és a pihenés.

A Slow-mozgalom számára a fő csatatér a munkahely, mivel a munka oly sok időnket emészti fel, hogy más dologra már alig jut belőle. Még a legegyszerűbb dolgok kivitelezése is – a gyerekeket elhozni az iskolából, vacsorázni, a barátokkal csevegni – versenyfutást jelent az idővel. A lassítás egyetlen módja, hogy kevesebbet dolgozzunk. Ez az a lehetőség, amit világszerte több millió ember keres.

Különösen azokban az országokban, ahol az emberek kénytelenek sokat dolgozni, erős vágy él bennük, hogy minél kevesebb időt töltsenek munkával. Legalábbis ezt mutatják a közvélemény-kutatások. Egy friss felmérés szerint, amelyet a Warwick Egyetem és a Dartmouth Főiskola közgazdászai végeztek huszonhét országban, az emberek hetven százaléka vágyik a munka és a magánélet egészségesebb egyensúlyra. Az Egyesült Államokban egyre erősebb a munkamánia-ellenesség. A Starbuckstól a Wal-Martig egyre több nagy céget perelnek be az alkalmazottai azzal a váddal, hogy állítólag olyan túlmunkára kényszerítik őket, amelyet nem fizetnek meg. Az amerikaiak körében egyre népszerűbbek az olyan könyvek, amelyek azt mutatják be, hogyan lehet egy lazább megközelítése a munkának és életnek általában, amely mégis sikerhez és boldogsághoz vezet. Ilyen címen jelentek meg könyvek mostanában: *A siker laza útja*, *A lusta ember sikerkalauza*, *A lustaság „fontossága”*. 2003. október 24-én a rövidebb munkaidőért folytatott kampány aktivistái az Egyesült Államokban megtartották az első, „Szerezd vissza az idődet!” elnevezésű rendezvényüket. Ennek keretében ezen a napon – bizonyos becslések szerint – az amerikaiak is annyit dolgoztak, amenynyit az európaiak.

Világszerte a személyzeti vezetők arról számolnak be, hogy a fiatalabb jelöltek fel mernek tenni olyan kérdéseket, amelyek tíz-tizenöt évvel ezelőtt elképzelhetetlenek lett volna. „Elfogadható időben hazamehetek az irodából este? Kaphatnék több fizetést és szabadságot? Beoszthatom én magam a munkaidőmet?” Ilyen és ehhez hasonló kérdések hangzanak el az állásinterjúkon. Az üzenetük nyilvánvaló és világos: dolgozni akarunk, de élni is szeretnénk.

A nők számára különösen fontos a munka–élet egyensúly. A jelen generáció abban a tudatban nevelkedett, hogy joga és kötelessége, hogy legyen család, karrier, ház és társadalmi megbecsülés az életében. De mindezek birtoklása ma már méregpohár. Több millió nő ismer lestrapált önmagára olyan amerikai kötetek lapjain, mint a *Szajha a házban* és a *Nem tudom, hogyan csinálja*. Allison Pearson bestsellere egy dolgozó anyáról szól, aki küzd, hogy fenntartsa az egyensúlyt az élete, a munka és a család közt. Elege van abból, hogy megpróbál „szupernő” lenni, aki kénytelen újratárgyalni a munkahelyi szabályokat. Szerencsére a régi szemlélet átalakulóban van.

Elegáns vacsorapartikon az „alfanőstények” is az anyaságukkal dicsekednek, és nem a bónuszaik nagyságával. Még a gyermektelen „nagymenőktől” is azt lehet hallani, hogy a négynapos munkahetet szorgalmazzák.

Janice Turner, a *Guardian* rovatvezetője mostanában jegyezte meg, hogy a Slow-út keserédes lehet egy modern nő számára: „Milyen kegyetlen dolog, hogy a nőknek az a generációja, amelyet arra neveltek, hogy sikeres legyen, és minden órát értelmes tevékenységgel töltsön, felismeri, hogy a boldogság nem azon múlik, hogy ki a legelfoglaltabb és leggyorsabb! Az élet édes iróniája, hogy örömöt a lassításban találunk, az esti mese olvasásakor, nem pedig akkor, amikor a telefonon lógunk.”

A szavazatokért mindenre képes politikusok is beszálltak kampányígéreteikkel a munka és az élet egyensúlyáért folytatott harcba. 2003-ban a kanadai Parti Québécois indítványozta a négynapos munkahét bevezetését kisgyermekes szülők esetében. Vajon lesz-e olyan ígéret, amely meg is valósul? A politikusok éppúgy, mint a társaságok, csupán beszélnek a munka és az élet harmóniájáról. Csak olyan mértékig törődnek vele, hogy alapjaiban ne változzon meg a rendszer.

A változás Japánban a legszembetűnőbb, pedig épp a japánok voltak azok, akik „szadista” munkaerkölcsükkel „terrorizálták” a világot. A gazdasági stagnálás évtizede a munkahelyek bizonytalanságát eredményezte, és a munkáról és időről való felfogás újragondolását vetette föl. Egyre több japán fiatal mond le a hosszú munkaidős állásról a szabad idő kedvéért. „A szülők évek óta azt tanítják Japánban a gyerekeiknek, hogy haladjanak gyorsabban, dolgozzanak keményebben, tegyenek többet, de most már az emberek is azt mondják, ami sok, az sok – meséli Keibo Oiwa, a *Lassú gyönyörű* című könyv szerzője. – Az új generáció felismerte, hogy nem kell hihetetlenül sok időt munkával tölteniük, nem olyan rossz dolog lassúnak lenni.” Ahelyett hogy csak egy fogaskerék akarna lenni a nagy gépezetben, sok japán fiatal is most már inkább egyik átmeneti munkáról a másikra vált. A szociológusok úgynevezett fureeta nemzedékről beszélnek: a kifejezés az angol *free* (szabad) és a német *Arbeiter* (munkás) szó összetételéből keletkezett.

A 24 éves Abe Nobuhito Tokióban szerzett egyetemi diplomát. Míg az édesapja hetente hetven órát robotol egy bankban, ő egy

kényelmes áruházban dolgozik részmunkaidőben, a nap maradék részében pedig baseballozik és a belvárosban lóg. Abe hennás hajtincse alól mosolyogva mondja, hogy az olyan élet, amelyet a munka ural, nem neki és a barátainak való. „A generációm végre felismerte azt, amit az európaiak már régóta tudnak: őrültség hagyni, hogy a munka határozza meg az ember életét. Mi akarjuk az időnket beosztani. Szabadságot akarunk, hogy lassúak lehessünk." A fureeták aligha lehetnek a jövő ideáljai, törölhetik el laza életvitelükkel szorgalmas szüleik példáját. De a tiltakozásuk a dühös munkamánia ellen változást idéz elő. Még a japán bürokrácia is irányt váltott. 2002-ben a kormány szót emelt a rövidebb munkaidő bevezetése érdekében. Az új törvényhozás megkönnyítette a részmunkaidős munkavállalást. Japán előtt még hosszú az út, de elindult a változás irányába.

Európa sokkal előrébb tart a munkaidő-csökkentés terén. Egy átlagos német például tizenöt százalékkal kevesebb időt tölt munkával, mint 1980-ban. Sok közgazdász nem osztja azt a világszerte elterjedt véleményt, hogy a kevesebb munka újabb munkahelyeket teremt. Abban viszont mindenki egyetért, hogy a munkaórák csökkentése több szabad időt ad, ami hagyományosan nagyobb jelentőséggel bír az európaiak körében. 1993-ban az Európai Unió negyvennyolc órában maximálta a munkások munkaidejét – persze jogukban áll többet dolgozni, ha akarnak. Az évtized végén Franciaország vakmerő lépésre szánta el magát: a munkahetet harmincöt órára csökkentette, vagyis kimondták, hogy senki sem dolgozhat ezerhatszáz óránál többet évente. Mivel a harmincöt órás munkahét megvalósítása cégszinten történt meg, különböző hatást gyakorol a munkások helyzetére. Sok francia egész évben kevesebbet dolgozik, míg mások ugyanannyit; vagy még többet, de nekik extra szabadság formájában kiadják. Egy középkorú francia vezető kilenc vagy több hét szabadságra számíthat évente. Azonban néhány hivatás képviselőire – az idős vállalatigazgatókra, orvosokra, újságírókra és katonákra – nem vonatkozik a harmincöt órás törvény, a szabad idő forradalma.

Sok francia számára csütörtökön kezdődik a hétvége, vagy kedden fejeződik be. Az irodákban dolgozók háromkor fölállnak az íróasztaluktól. Míg egyesek hagyományos dolgokra – alvásra vagy tévézésre – használják fel az extra szabad idejüket, mások a látókörüket szélesítik. A művészeti, zenei és idegen nyelvi kurzusokra való jelentkezések

száma rohamosan emelkedik. A kirándulásszervezők szerint robbanásszerűen növekszik a Londonba, Barcelonába és más európai városokba utazók száma. A bárok, bisztrók, mozik és sportklubok is teli vannak emberekkel. A megnövekedett szabad idő lendületbe hozta a gazdaság ehhez kapcsolódó szektorait. De a gazdasági mutatókon túl a rövidebb munkaidő forradalmi módon megváltoztatta az emberek életét. A szülők több időt szánnak arra, hogy együtt játsszanak a gyerekeikkel, a barátok gyakrabban találkoznak, a pároknak több idejük jut a romantikára. Még a kedvenc francia időtöltésre, a házasságon kívüli kapcsolatra is jut idő. Paul, egy Dél-Franciaországban élő nős könyvelő elégedetten konstatálja, hogy a harmincöt órás munkahét minden hónapban lehetővé tesz számára egy extra légyottot a szeretőjével. „Ha csökken a munkaidő, több az idő a szerelemre, s ez nagyon jó dolog, nemde?" – mondja pajkos mosollyal.

Az új rendszer hívei mindenütt fellelhetőek. Emilie Guimard párizsi közgazdász például roppantul élvezi a háromnapos hétvégéket és az évi hathetes fizetett szabadságot. Teniszezni jár, és az utolsó betűig kiolvassa a *Le Monde* vasárnapi számait. Hosszú hétvégéinek java részét európai múzeumokban tölti. „Most már olyan dolgokra is jut időm, amelyek az életemet gazdagabbá teszik, és ez jó nekem és a munkaadómnak is – lelkesedik. – Amikor kipihent és boldog az ember a magánéletben, akkor jobban is dolgozik. Többségünk az irodában úgy érzi, hogy hatékonyabb a munkában, mint régebben."

Sok nagyobb cég is üdvözölte a harmincöt órás munkahetet: adókedvezményben részesülnek, kölcsönzött munkaerőt kapnak, és az új rendszer lehetővé teszi számukra, hogy rugalmasabban szervezzék meg a munkát. Olyan nagyüzemek alkalmazottai esetében, mint a Renault és a Peugeot, beleegyeztek, hogy amikor a termelés a csúcson van, akkor hosszabb munkaidőben dolgozzanak, amikor pedig pangás, akkor rövidebben.

Azok, akik azt jósolták, hogy a harmincöt órás munkahét miatt tönkre fog menni a francia gazdaság, tévedtek. A termelés növekedett, a munkanélküliség pedig – amely az uniós átlag fölött van – csökkent. A termelékenység is magas maradt. Számos bizonyíték van arra, hogy a francia munkások termelékenyebbek lettek. A kevesebb munkával töltött idő és a több pihenés lehetővé teszi, hogy nagyobb erőbedobással végezzék a munkájukat.

De azért van egy kis kis szépséghibája a történetnek. Számos kis cég számára túl nagy terhet jelent a harmincöt órás munkahét, így a bevezetését sokan elhalasztották a megadott határidőig, 2005-ig. Az adókedvezmények finanszírozása, amelyre a rendszer épül, hiányt eredményezett az állami költségvetésben. A cégvezetők pedig azon sóhajtoznak, hogy a szabadidő-forradalom csökkentette Franciaország versenyképességét. Ebben van némi igazság. A külföldi befektetések az utóbbi években valóban csökkentek, mivel a vállalatok úgy döntöttek, hogy olyan országban fektetnek be, ahol olcsóbb a munkaerő. A harmincöt órás hét tehát nem kevés problémát okoz. A francia példa annak a veszélyére figyelmeztet, hogy milyen nehéz fenntartani egy globálisan hosszabb munkaidőre berendezett világban.

Ráadásul a harmincöt órás munkahét nem minden munkás számára áldás. Sokan azt tapasztalják, hogy az üzleti vállalkozás magasabb költségeire hivatkozva csökkentik a bérüket. A magán- és az állami szféra sem hajlandó elég munkaerőt kölcsönözni a megnövekedett feladatok ellátására, hanem a már meglévő alkalmazottakkal oldják meg a korábbihoz képest rövidebb munkaidőben. A fizikai dolgozókkal csúnyán elbántak. A túlóra szigorítása miatt csökkent a fizetés, és a munkások azt sem dönthetik el, mikor veszik ki a szabadságukat. Azoknak a munkásoknak a számára, akik hosszabb munkaidőben szeretnének dolgozni, átok ez a rendszer.

Túl sokat fektettek be a harmincöt órás hét bevezetésébe, és annak rögeszmés végrehajtása érdekes túlkapásokat eredményezett. Az állam azokra az ellenőrökre is rákényszeríti a harmincöt órás hetet, akik autókat számolnak a cégek parkolójában, vagy égve maradt lámpákra vadásznak hat óra után az irodákban. A munkáltatók helytelenítik a kávé- és tisztálkodási szünetet. Bizonyos francia boltok kénytelenek korábban zárni, hogy dolgozóik el tudják intézni hivatalos ügyeiket.

A rendszer nem tökéletes, és ezt mindenki tudja. 2002-ben az új jobboldali kormány megtette az első lépéseket, hogy megváltoztassa a harmincöt órás munkahetet, a túlóra-szigorítások enyhítésével. A 2003-as szavazás határkövet jelentett: a francia polgárok kis többséggel ugyan, de úgy döntöttek, hogy az ország térjen vissza a harminckilenc órás munkahétre. (Harminchat százalékuk akarta véglegesen, tizennyolc pedig ideiglenesen.) Habár menet közben számos

kritika éri a rendszert, visszavonása mégsem történt meg. Évekbe telt és rengeteg pénzbe került a harmincöt órás hét bevezetése, várható nézetkülönbségek miatt a vállalatok Franciaországban vonakodnak újragondolni a végrehajtást. Pedig a „kevesebb munka, több pihenés" elve akkora társadalmi támogatottsággal bír, hogy kénytelenek lesznek.

A Franciaországban történtekből más országok számára talán az lehet a tanulság, hogy az uniformizált megközelítésű munkaidőcsökkentés komoly akadályba ütközik – vagyis figyelembe kell venni a helyi sajátosságokat a reform kidolgozásánál és bevezetésénél egyaránt.

Egyes európai országokban kollektív megállapodás keretében csökkentették a munkaidőt a gazdaság különböző szektoraiban. A hollandok példát mutattak az egyéni megközelítésben. Mára a hollandok kevesebbet dolgoznak bármely más modern nemzetnél. Az átlagos munkahetük harmincnyolc órára csökkent, a munkaerő felének esetében pedig 2002 óta harminchat órára. A holland munkavállalók egyharmada részmunkaidőben dolgozik. A változás döntő lépése az 1990-es években elfogadott törvény volt, amely felhatalmazta a munkáltatókat, hogy rövidebb munkaidőben kevesebb fizetésért alkalmazzák dolgozóikat. A munkaerőpiacba való beavatkozás megdöbbentette az ortodox közgazdászokat. De működött. Hollandiában most jólét és irigylésre méltó életszínvonal van. Az amerikaiakkal összehasonlítva a hollandok kevesebb időt fordítanak utazásra, vásárlásra és tévézésre, és több időt töltenek társalgással, tanulással, a gyerekeikkel, sportolással és hobbijaikkal. A többi ország, például Japán, elkezdte tanulmányozni a „holland modellt".

A törvényalkotók vonakodnak a munkaerő-piaci viszonyokba való beavatkozástól, az emberek személyes ellenállást tanúsítanak a nonstop munkaelvárással szemben. 2002-ben Suma Chakrabarti, Nagy-Britannia egyik legtehetségesebb magas rangú köztisztviselője, úgy volt hajlandó vállalni a Nemzetközi Fejlesztési Minisztérium vezetését, ha egy másodperccel sem fog heti negyven óránál többet dolgozni. És hogy miért? Azért, hogy együtt tudjon reggelizni a hatéves kislányával, és esténként ő mondhasson mesét neki. Az Atlanti-óceán túloldalán George W. Bush elnök sohase magyarázkodott a rövidebb munkanapjaiért, és elvárta, hogy

hétvégéit is tiszteletben tartsák. Ha pedig a címlapon szereplő „nagymenő” megengedheti magának, hogy lefaragja a munkaidejét, az átlagemberek milliói is úgy gondolják, hogy ez nekik is jár. Habár a kevesebb munka kevesebb fizetést eredményez, egyre többen gondolják közülünk úgy, hogy mégis megéri. Egy Angliában készült friss felmérés azt mutatja, hogy az emberek szívesebben dolgoznak kevesebbet, mint hogy lottóötösük legyen. Egy hasonló, az Egyesült Államokban készült felmérés során arra kérték a válaszadókat, hogy válasszanak két hét vakáció és kétheti extra pénz között. Kétszer annyian választották a szabadságot. A részmunkaidős munka Európa-szerte megszabadult a pejoratív „Mc-állás” stigmától, s egyre növekszik a népszerűsége. Egy 1999-es uniós felmérés szerint a részmunkaidőben dolgozók hetvenhét százaléka azért választotta a rövidebb munkaidőt, hogy több időt tölthessen a családjával, a hobbijával és a pihenéssel.

Az egyik vezető élelmiszerlánc vezetősége úgy döntött, hogy egyre több szabadúszóként vagy független vállalkozóként dolgozó munkatársat alkalmaz. Ez nagyobb szabadságot jelent, hiszen maguk osztják be az idejüket, s amikor dolgoznak, sokkal hatékonyabb a munkájuk. Sokan a „dotkom robbanás” elől menekültek. Dan Kemp három éven át heti kilencven órát dolgozott projektmenedzserként a Szilícium-völgyben. A túlságosan sok munka annyira megviselte a házasságát, hogy a felesége azzal fenyegetőzött, elhagyja, és viszi magával ikerlányaikat is. 2001-ben, amikor a cég tönkrement, és ő újra a munkaerőpiacon találta magát, úgy döntött, hogy valami jobb munkát keres magának. Most heti négy napot dolgozik: cégeknek segít az információs rendszerük karbantartásában. Annyit keres, hogy kényelmesen megélnek belőle, és immár elég ideje van a családjára és a hobbijára, a golfra is. Eddig még semmilyen rosszallást vagy lekicsinylő megjegyzést sem kapott a teljes munkaidőben dolgozó kollégái részéről. „Ha irigyelnek valamiért, az az életformám” – meséli.

Azok, akik csökkentett munkaidőben dolgoznak, arról számolnak be, hogy anyagilag nem jelentett számukra akkora veszteséget, mint várták.. Ez azért van, mert ha kevesebb időt töltünk munkával, az automatikusan azt jelenti, hogy kevesebbet is költünk olyan dolgokra, amelyek a munkánkhoz szükségesek: utazás, parkolás,

gyorséttermek, kávé, mirelit étel, gyerekfelügyelet, mosoda, értékesítési tanfolyam. Az alacsonyabb kereset után kevesebb adót is kell fizetni. Egy kanadai tanulmány alátámasztja ezt.

A vállalatok világszerte megérezték az új idők szelét, és alkalmazottaiknak felkínálták annak lehetőségét, hogy szálljanak ki az egész napos taposómalomból. Még azoknak az iparágaknak a munkaadói is megértették, ahol öldöklő verseny folyik, hogy egyetlen módja van a termelékenység fokozásának és a profit növelésének: az, ha jobb munkafeltételekkel elősegítik a magánélet és munka egyensúlyát. Az SAS nevű piacvezető szoftvernagyüzem (központja Caryben, Észak-Karolinában van) alkalmazottainak harmincöt órás a munkahetük, amikor a munka mennyisége ezt megengedi; ilyenkor élvezik a nagyvonalú szabadság előnyeit. A cég olyan egyéb juttatásokról is gondoskodik dolgozói számára, mint a gyerekfelügyelet, az egészségügyi ellátás, a béren kívüli egyéb juttatások, az edzőterem, és arra biztatják alkalmazottaikat, hogy éljenek ezekkel a lehetőségekkel. Az SAS-t rendszeresen beválasztják az Egyesült Államok legjobb munkahelyei közé.

Kanadában a Royal Bank of Canada (RBC) sikerének titka, hogy a cég vezetői rájöttek: alkalmazottaik élete a bankon kívül is zajlik. Az RBC személyzetének több mint negyven százaléka részt vesz „a munka és az élet egyensúlya” elnevezésű programban, amelynek keretében lehetőség nyílik megosztott munkára, rugalmas munkabeosztásra, csökkentett munkaidőre. A bank központjában – egy Toronto belvárosában lévő, ragyogó felhőkarcolóban – találkozom Karen Domaratzkival és Susan Liebermannal. Talpraesett, energikus, negyven körüli hölgyek. 1997 óta vannak ebben a pozícióban, amikor is elhatározták, hogy megosztják munkájukat. 2002-re ez a páros olyan csodálatos sikereket mondhatott magáénak, hogy második volt a vezetési osztályon a tengerentúli banki szolgáltatások értékesítésében. A szerda, amikor találkozunk, az egyetlen olyan nap a héten, amikor átfedés van a munkájukban, és együtt dolgoznak barátságos, közös irodájukban. A hangulatot feldobják a polcokon sorakozó családi fotók és a gyerekeik rajzai, melyek a falakat díszítik.

Mindkét hölgynek hasonló volt a pályafutása. Miután befejezték a mesterképzést, szemrebbenés nélkül végezték heti hatvan

órában munkájukat, és elindultak felfelé a ranglétrán. A nehézségek akkor kezdődtek, amikor a megszülettek a gyerekeik – mindkettejüknek három gyereke van –, és ettől kezdve az életük véget nem érő, reménytelen kapkodássá változott. Ezért döntöttek úgy, hogy megosztják a munkájukat: három napig egyikük, három napig pedig a másikuk végzi.

A fizetésük ugyan negyven százalékkal kevesebb, mint korábban volt (ez nem hangzik valami jól), ám mivel mindkettejük férje jól keres, nincsenek anyagi problémáik, az így felszabaduló idő pedig megfizethetetlen: többet tudnak a gyerekeikkel foglalkozni, a családi életük sokkal nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb. Susan hatéves kisfia arra biztatja apukáját, hogy ő is osztott munkában dolgozzon. A két bankár hölgy úgy érzi, közelebb került a környezetében élőkhöz is. Most van idejük, hogy beszélgessenek a szomszédaikkal és a helyi boltossal, segítsenek gyerekeik iskolájában, és önkéntes munkát végezzenek. Az otthoni sütés-főzés része lett napirendjüknek. „Mielőtt megosztottuk a munkát, csak valamilyen vacak ételt ettünk" – meséli Karen.

Mindkét nő úgy érzi, hogy az idővel való kapcsolata egészségesebbé vált. A gyorsításra való hajlam elmúlt, vagy legalábbis alábbhagyott. „Amikor több a szabad ideje az embernek, akkor lelassul és regenerálódik, és semmit sem vesz annyira tragikusan – magyarázza Susan. – Az ember egész közérzete megváltozik, és általában nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz."

Az RBC számára is kifizetődő a nyugalom, a Slow-gondolkodásmód, mivel nagyobb termelékenységet eredményez. „Amikor szerdán bejövök, friss vagyok. Minden otthoni dolgot kézben tartok, elrendezek: a ház tiszta, bevásároltam, kimostam, a gyerekek boldogok – mondja Karen. – A szabad napokon nemcsak pihenek és felfrissülök, hanem gondolkodom is. A feladatok mindig ott vannak a »háttértárban«, a fejemben, és gyakran pont emiatt megy jobban a munka, sikerül ésszerűbb döntéseket hoznom, amikor bemegyek az irodába. Nem mindig kell aktuális kérdésekkel foglalkozni." 2002-ben az RBC tizenegyezer új alkalmazottjának – időközben az Egyesült Államokban is terjeszkedett – ajánlott fel rugalmas munkabeosztást.

A munkaórák csökkentése nem az egyetlen jó módszer a munka-élet egyensúly elősegítésére. Néha az is elegendő, hogy egy cég

felülvizsgálja szervezeti kultúrájának azt a nézetét, hogy a hosszabb ideig végzett munka jobb. Ezt tette például a *Marriott* is. 2000-ben a hotellánc arra a felismerésre jutott, hogy a vezetők igen gyakran későig benn maradnak az irodájukban, egyszerűen azért, mert úgy érzik, hogy ezt elvárják tőlük. Ennek az lett a következménye, hogy romlott a munkamorál, és nőtt a kiégés kockázata.

A probléma megoldása érdekében a *Marriott* bevezetett egy kísérleti projektet az Egyesült Államok északkeleti részén lévő három hoteljében. Az alkalmazottaknak megengedték, hogy elhagyják az irodájukat, amint elvégezték a munkájukat, nem számít, hány óra van. A vezető menedzserek ezután már öt órakor vagy még korábban hazaindultak a munkából. Három hónap múlva világossá vált, hogy elkezdődött a szervezeti kultúra forradalma. Azokra az alkalmazottakra, akik korán hazamentek, vagy napközben ugrottak el, hogy személyes ügyeiket elintézzék, többé senki sem tett csipkelődő vagy gúnyos megjegyzéseket. Ehelyett mindenkit az kezdett érdekelni, hogy mit csinálnak kollégáik a szabad idejükben. A *Marriott* menedzserei átlagosan hetente öt órával dolgoznak kevesebbet, és mégis sokkal eredményesebbek. Nem kell egész nap ott ülniük, hogy jobb teljesítményre és pontosabb munkára sarkallják beosztottjaikat. Bill Munck, a *Marriott* egyik menedzsere, aki a rendszer átalakulását felügyelte, az alábbi következtetésre jutott, s ez érvényes a tanácskozótermektől a gyárakig mindenhol: „Az egyik legfontosabb dolog, amit megtanultunk: az emberek éppolyan eredményesek tudnak lenni – sőt néha még eredményesebbek is – rövidebb idő alatt."

Persze a hosszabb munkaidő elleni lépések komoly akadályokba ütköznek. Hiába akarja létrehozni a vállalatvezetés a világ legfelvilágosultabb munka–élet programját, ha az a menedzserek közömbössége miatt meghiúsul. Egy amerikai vállalat mostanában vezetett be számos ilyen rendelkezést, amelyet a vezetés nagyon támogatott. Ám még egy év elteltével is sokkal kevesebben használták ki a lehetőségeket, mint ahogyan azt várták. Egy ennek kapcsán készült vizsgálat feltárta, hogy a különböző osztályok vezetői lebeszélték erről a beosztottjaikat, figyelmeztetve őket, hogy aki aláírja, annak csökkennek az előrejutási esélyei. „Sokan még mindig nagyon gyanakvóak »az élet és munka egyensúlya« program javaslataival

szemben – mondja a cég humánerőforrás-osztályának vezetője. – A szabályok megváltoztatása csupáncsak a kezdet: az emberek mentalitását kell átformálni."

Gyakran a munka–élet egyensúly akadálya éppen az „önsanyargatás". Sok férfi még mindig szkeptikusan kezeli az új szemléletet. A vállalatok többségénél e program lehetőségeivel leginkább a kisgyerekes családanyák élnek. John Atkins – egy nagy londoni kereskedelmi cég igazgatója – mostanában lett apa. Szeretne csökkentett óraszámban dolgozni, de nem tudja rávenni magát, hogy aláírja a programban való részvételi szándéknyilatkozatát. „Amikor erre gondolok, mindig megszólal a fejemben egy hang, amely azt mondja: ha nem bírod a kiképzést, inkább mondj fel" – meséli.

Ugyancsak akadályozhatja e program bevezetését az, hogy mindenkinek különböző a teherbírása. Egy huszonöt éves, egyedülálló fiatalember számára nem jelent gondot hosszabb munkaidőben dolgozni, míg ugyanez nem mondható el egy harminchat éves, négygyerekes családanyáról. A vállalatoknak fontos, hogy egy olyan rendszert hozzanak létre, amely anélkül jutalmazza azokat, akik többet dolgoznak, hogy közben a kevesebbet dolgozókat büntetné. Kezelniük kell a rosszindulatot is, amely a kollégák közt feszültséget teremt. A gyermektelen munkavállalók gyakran nehezményezik a munkaidő-kedvezményt, amelyet azok a kollégáik kapnak, akiknek gyerekük van. Sok cégnél a különböző osztályok egyszerűen nem tudnak ugyanilyen munka–élet egyensúly programot felajánlani, mert az feszültséget okozna. Az RBC tőkepiaci osztálya kevésbé rugalmas beosztásának egyszerűen az az oka, hogy a dolgozóknak akkor is kell dolgozniuk, amikor a tőzsdepiac nyitva van.

Sok társaság számára a munka–élet program hosszú távú előnyeit – a termelékenység fokozódása és a dolgozók megtartása – beárnyékolja a rövid távú költséghatékonyságra irányuló kényszer. A munkáltatók gyakran inkább a túlmunkát választják, amelyet ráadásul meg sem fizetnek kellőképpen, ahelyett hogy munkaerő-kölcsönzéssel oldanák meg a helyzetet. A verseny arra készteti a főnököket, hogy a munkát az élet elé helyezzék. Az egyik angol igazgató nyíltan meg is fogalmazta: „A mi üzletágunkban öldöklő verseny folyik, s ha a vetélytársaink heti hetven órában dolgoztatják alkalmazottaikat, akkor nekünk is így kell tennünk, hogy a felszínen tudjunk

maradni." A megfelelő törvények meghozatala az egyetlen módja annak, hogy megállítsuk a munkaidő területén folytatott versenyfutást.

A kevesebb munka csupán egy része a Slow-modellnek. Az emberek azt is maguk akarják eldönteni, hogy *mikor* dolgozzanak. Szeretnék maguk beosztani az idejüket, és azok az üzletágak, ahol ezt megengedik, számos előnyét fogják élvezni. Az „idő pénz" jelmondat világában nonszensznek tűnik visszaadni a munkásoknak az idő feletti hatalmat. Az ipari forradalom kezdete óta a dolgozókat a munkában eltöltött órák száma, nem pedig a termelékenység után fizetik. De a merev napirendet felülírta az informatikai gazdaság, ahol a munka és a játék határai elmosódottabbak, mint a tizenkilencedik században voltak. Sok olyan modern hivatás van, amely kreatív gondolkodásmódot igényel; márpedig ez ritkán sikerül íróasztal mögött, kötött időbeosztás mellett. Hagyni kell az embereket, hogy ők döntsék el, a nap melyik órájában akarnak dolgozni, vagy pedig meghatározni, hogy mit kell elérniük, ahelyett hogy azt határoznánk meg, mennyi idő alatt. Ez az a rugalmasság, amire a többségünk vágyik.

A felmérések azt mutatják, hogy ha az emberek úgy érzik, maguk osztják be az idejüket, lazábbak, kreatívabbak és eredményesebbek. 2000-ben egy angol energetikai vállalat menedzsmenttanácsadókat kölcsönzött abból a célból, hogy racionalizálják a call centerük munkaidő-beosztását. Máról holnapra az eredményességük katasztrofális szintre esett vissza, az ügyfelek panaszokkal árasztották el őket, és sok dolgozó is otthagyta a vállalatot. Eleve megtagadták, hogy az alkalmazottak beleszóljanak az átalakításba, az új rendszer pedig lerombolta a belső morált. Miután a cégvezetés rájött, hol hibázott, rögtön több szabadságot adott a személyzetnek a munkarend kialakítására, és a call center eredményesebben működött, mint valaha. A dolgozók közül sokan úgy nyilatkoztak, hogy ha maguk rendelkezhetnek az idejükkel a munkájuk során, akkor nem élnek át akkora stresszt, és kevésbé érzik hajszoltnak magukat, nemcsak a munkahelyükön, de azon kívül is. Karen Domaratzki tanúja volt ennek az RBC-nél: „Amikor az embernek van beleszólása a saját időbeosztásába, akkor minden területen nyugodtabb lesz."

Ezt a saját tapasztalatomból is tudom. 1998-ban többévi szabadúszó újságírás után egy kanadai lap szerkesztőségébe kerültem mint londoni tudósító. Az időmmel való rendelkezés szabadságát rögtön elveszítettem. Mivel nem volt fix munkaidőm, elméletileg a nap huszonnégy órájában elérhető voltam. Még amikor nem hívott a szerkesztő, akkor is ott volt az esélye, hogy bármikor rám csöröghet; az időzónák eltolódása pedig azzal járt, hogy az újságírói feladatok gyakran délután futottak be, néhány órával azelőtt, hogy segítenem kellett lefektetni a kisfiam. Ez azt jelentette, hogy őrült vágtába kezdtem, hogy befejezzem a cikkem, vagy hagytam, hogy Damoklész kardjaként függjön a munka a fejem fölött. Rettenetes volt. Akkortájt persze rengeteg érvet találtam, hogy megmagyarázzam, miért imádom én ezt a munkát annyira. (Miközben a szerkesztőm igen szűk látókörű volt, a munkaidőm pedig túl hosszú...) Aztán amikor a Slow-mozgalom kapcsán elkezdtem kutatásokat végezni, akkor jöttem rá, hogy mi a mélyben húzódó probléma oka: elvesztettem a hatalmat, hogy én döntsem el, mikor dolgozzak. Akkor miért maradtam az újságnál mégis majdnem három évig? Az indokaim ugyanazok voltak, mint amelyek a legtöbb embert meggátolják abban, hogy otthagyja a munkáját: a félelem a jó fizetés elvesztésétől; attól, tönkreteszi a karrierjét, és hogy csalódást okoz másoknak. Valójában persze a döntés nem az én kezemben volt: amikor megkaptam az értesítést a tömeges leépítésről, az én nevem is a listán szerepelt.

A helyzet ma már sokkal jobb. Még mindig ugyanannyi órát dolgozom, néha még többet is, de az idővel való kapcsolatom sokkal egészségesebb. Most, hogy én osztom be a napom, a munkám során is kevésbé érzem magam feszültnek és hajszoltnak. És amikor esti mesét olvasok vagy vacsorát készítek, távol az íróasztalomtól, kevésbé érzek késztetést, hogy a gyorsabb megoldást keressem. Az biztos, hogy kevesebb a jövedelmem, de ez nem nagy ár azért, hogy újra élvezem a munkám – és az életem. Egyedül csak azt sajnálom, hogy nem lettem hamarább újra szabadúszó.

Természetes, hogy ha az emberek megkapják a lehetőséget, hogy a munkahelyükön is szabadon osszák be az idejüket, ez alapjaiban változtatja meg a gondolkodásukat. Vannak olyan munkahelyek, ahol ez praktikus lehet – sőt szükséges lenne. Ha sikerül – megfelelő

szellemben –, az informatikai eszközök segíthetik a munkánkat. Ahelyett hogy a laptop és a mobiltelefon a munkanapunkat nyújtaná meg, használhatjuk a nap és a munka átszervezésére is. Sok vállalat biztosít dolgozóinak nagyobb autonómiát. Angliában például a British Telecom, a Bayer és a Lloyds TSB megengedi dolgozóinak, hogy maguk formálják az időbeosztásukat: otthonról dolgozzanak, és bármikor elhagyhassák az irodájukat. Bár természetesen ez az értelmiségiek körében kezdődött el, a kiterjesztése folyamatban van a fizikai dolgozókra is. A svájci óragyárak átszervezték a termelésüket, megengedve dolgozóiknak, hogy egy műszakon belül a kezdést és a befejezést három óra időintervallumon belül megváltoztassák. Gloucestershire-ben egy nejlongyár hagyja, hogy dolgozói maguk szabják meg munkaidejüket. Csupán egyetlen kikötésük van: az, hogy legalább két munkás mindig dolgozzon.

A kevesebb munkából és a szabad munkabeosztásból fakadó előnyök már világosak, de most lássuk, mitől érezzük lassúbbnak, megnyugtatóbbnak a munkát! A modern munkahelyeken a tempó tűnik a legfontosabbnak. Az e-mail és a mobiltelefon azonnali reakciót követel, és határidők leselkednek ránk minden sarokból. Egy 2001-ben készült felmérés szerint – melyet az Európai Alapítvány az Élet és Munkakörülmények Javításáért készíttetett – az uniós munkavállalók most sokkal nagyobb nyomás alatt végzik a munkájukat, mint egy évtizeddel ezelőtt. A munkavállalók egyharmada minden idejét vagy majdnem minden idejét arra fordítja, hogy kapkod, hogy tartsa a határidőket. A határidő fókuszt jelent az elmének, és nagyobb teljesítményre ösztönöz. A baj csupán az, hogy többségünk folyamatosan „határidő-üzemmódban" működik, és csak kevés időt hagy magának a lazításra és feltöltődésre. Azok a dolgok, amelyek lassúságot igényelnek – stratégiai tervezés, kreatív gondolkodás, kapcsolatépítés –, mind elvesznek az őrült vágtában, amit azért futunk, hogy a felszínen maradjunk. (Az sem elhanyagolható szempont, hogy elfoglaltnak is kell tűnnünk...)

Erwin Heller, az Időlassítók Társaságának egyik tagja, valósággal élvezi, hogy müncheni irodájában lassabban dolgozhat. A többi ügyvédhez hasonlóan ő is gyors egyeztető tárgyalásokra rohant klienseihez. Tíz perc alatt csak benyomásokat szerzett egy-egy esetről, és ezek birtokában fogott hozzá az ügyhöz. Egy idő után észrevette,

hogy mindig emlékeztető telefonhívásokra kényszerül, néha rossz irányba indul el, és visszakoznia kell. „Az emberek többsége azzal a céllal keresi fel a jogászt, hogy elmondhassa, mi a célja; megerősítésre, igazságra vagy elégtételre vágynak egy kívülállótól – mondja. – Időbe telik, mire kiderül, mi is motiválja a klienst, de nekem ezt meg kell tudnom, hogy a legjobban végezhessem dolgomat ügyfelem érdekében." Manapság az első megbeszélés két óra hosszáig tart; ennek során feltérképezi kliense személyiségét, körülményeit, értékeit, céljait és félelmeit. Ennek eredményeként Heller (ötvenhat éves, kecskeszakállas, élénk férfi, pajkos mosollyal az arcán) hatékonyabban tudja végezni a munkáját, és üzlete szárnyal. „A kliensek mindig arról panaszkodnak, hogy más jogászok mindössze öt percet adnak nekik, hogy elmagyarázzák, mire van szükségük, átadják a papírokat, és már az ajtón kívül is találják magukat – meséli. – Habár ez nagyon lassúnak és ódivatúnak tűnhet, az ügyfél meghallgatása a legjobb módszer. A legrosszabb dolog pedig a kapkodás."

Sok cég igyekszik megtalálni a gyors és a lassú közötti egészséges arányt a munkahelyen. Ez gyakran azt jelenti, hogy felismerik a technika határait. Az e-mail minden gyorsasága ellenére sem tud kifejezni iróniát, árnyalatokat vagy a testbeszéd jeleit, ezért vezethet félreértésekhez és hibákhoz. A kommunikáció lassúbb formái – átsétálni a másik irodába, és személyesen megbeszélni valamit – időt és pénzt takaríthatnak meg, és hosszú távon célravezetőbbek lehetnek. Ez az egyik oka annak, hogy a cégek arra kérték munkatársaikat, jól gondolják meg, mielőtt megnyomják a gombot. 2001-ben a Nestlé Rowntree Angliában elsőként vezette be az e-mailmentes pénteKeket. Egy év múlva a British Airways a „lassúbb jobb" szlogennel jelent meg televíziós reklámsorozatában. Az egyikben egy csapat üzletember azt hiszi, hogy el tudnak nyerni egy megrendelést egy angol cégtől azzal, hogy elfaxolják az árajánlatukat. Versenytársaiknak úgy sikerül elhappolni az üzletet, hogy időt szánnak a repülésre, és személyesen győzik meg az ügyfelet.

A társaságok immár elmozdulnak a huszonnégy órás taposómalom irányából a kevesebb munka felé. A híres könyvvizsgáló cég, az Ernst & Young mostanában értesítette angol alkalmazottait, hogy hétvégén nem kell megnézniük az e-mailjeiket és meghallgatniuk a hangüzeneteiket. Hasonló lépésre szánták el magukat azok

a túlhajszolt igazgatók, akik az irodán kívül kikapcsolják a mobiltelefont. Jill Hancock, egy rámenős londoni befektetési tanácsadó korábban mindenhol státuszszimbólumként mutogatta krómfedeles Nokiáját, és még nyaraláskor vagy egy romantikus vacsora alatt is felvette. Ám mindennek igen nagy ára lett: depresszió és krónikus idegkimerültség. Amikor a pszichológus úgynevezett „mobilfüggőséget" állapított meg nála, és arra kérte, hogy időről időre kapcsolja ki a telefonját, Hancock nagyon megdöbbent. De tett egy próbát: először ebédidőben halkította le, később esténként és hétvégenként, amikor nem volt várható sürgős hívás. Két hónapon belül felhagyott az antidepresszánsok szedésével, a bőre kitisztult, és több munkát tudott elvégezni rövidebb idő alatt. A bankban a kollégái elfogadták, hogy Hancock többé nem érhető el a nap huszonnégy órájában, sőt jó néhányan követték a példáját. „Nem észleltem időben, hogy az, hogy mindig elérhető vagyok, felőröl – meséli. – Mindnyájunknak szükségünk van arra, hogy néha egyedül lehessünk." A munkában való lassítása arra ösztökélte, hogy élete más területén is helyet adjon a Slow-törekvéseknek. Jógaórákra jár, és a mikrohullámú sütőben készített ételek helyett legalább hetente két alkalommal igazi vacsorát főz.

A kiégés megelőzése és a kreatív gondolkodás érdekében a businessguruk, terapeuták és pszichológusok egyre nagyobb dózisban javasolnak lassúságot a munkahelyeken. Robert Kriegel 2002-ben megjelent bestsellerében, melynek címe: *Hogyan legyünk sikeresek az üzletben, anélkül hogy olyan átkozottul keményen dolgoznánk?*, azt javasolja, hogy tartsunk rendszeresen tizenöt-húsz perces szüneteket a nap folyamán. Dr. Donald Hensrud, a Mayo Klinika vezető egészségügyi programjának igazgatója azt tanácsolja, hogy „próbáljuk becsukni az irodánk ajtaját, és hunyjuk be a szemünket legalább tizenöt percre. Dőljünk a támlának, és lélegezzünk mélyeket."

Még a leggyorsabb és legstresszesebb iparágak, társaságok is lépéseket tesznek, hogy segítsenek alkalmazottaiknak lelassítani. Alkotói szabadságot adnak, abban a reményben, hogy az irodától távol töltött hosszabb időszak felfrissíti a dolgozóikat, és felébreszti bennük a kreativitást. Mások munkahelyi jógát, aromaterápiát és masszázst kínálnak dolgozóik számára, és arra biztatják őket, hogy ebédjüket ne az íróasztaluknál fogyasszák el. Az Oracle nevű

szoftveróriás tokiói irodájában a személyzetnek egy hangszigetelt meditációs szobát alakítottak ki, melynek fából készült a padlója, s kavicsok meg keleti tárgyak díszítik. A szoba lágy fényekkel van megvilágítva, és füstölő illata száll a levegőben. Csobogó patak hangja szól.

Szato Takesinek a nyolcadik emeleti szentély a kedvenc helye. A vezérigazgató irodájának vezetőjeként tizenkét órát dolgozik naponta, e-mailekkel, tárgyalásokkal, telefonálással és jelentések készítésével foglalkozik. Amikor a tempó kezd őrületesen felgyorsulni, otthagyja az íróasztalát, és tíz percet eltölt a meditálószobában. „Ez naponta több alkalommal is előfordul, amikor hirtelen úgy érzem, szükségem van arra, hogy lassítsak, lazítsak, az elmém pedig elcsendesedjen és megnyugodjon – meséli. – Vannak, akik azt gondolják, hogy ez a tíz perc elpazarolt idő, de én tudom, hogy a legjobb befektetés. Nagyon fontos, hogy képes legyek ki-be kapcsolni a gyors és lassú közt. Miután jártam a meditálószobában, az elmém élesebb és nyugodtabb, s ez segít abban, hogy jó döntéseket hozzak."

Mások a lassítással kapcsolatban arra a következtetésre jutottak, hogy a nap folyamán néha pihenni kell. Habár a munka közbeni alvás a legnagyobb tabu, a kutatás mégis kimutatta, hogy a rövid szundikálás – körülbelül húsz perc az ideális – energiával tölt fel, és fokozza az eredményességet. A NASA által készített tanulmány szerint huszonnégy perces, csukott szemmel történő pihenés csodálatos hatással van a pilóták éberségére és teljesítményére. A történelem legerősebb és legsikeresebb alakjai „megrögzött" szundikálók voltak: John F. Kennedy, Thomas Edison, Bonaparte Napóleon, John D. Rockefeller, Johannes Brahms. Winston Churchill védte a legékesszólóbban a délutáni szundikálást: „Ne gondolják, hogy az az ember, aki napközben is alszik, kevesebbet dolgozik. Ez egy idióta elképzelés, amelyet azok az emberek támogatnak, akiknek nincs fantáziájuk. Két napot nyer egy alatt az ember, de legalább másfelet."

A szundikálás különösen manapság nagyon hasznos, amikor sokan nem tudunk éjszaka eleget aludni. Az alvásért alakult csoportok – a Világ Szundikáló Szervezete, a Sziesztabarátok Portugál Társasága és így tovább – támogatásával reneszánszát éli a munkanap közbeni szunyókálás. A Yarde Metals Egyesült Államokban lévő hat gyárában arra biztatják a dolgozókat, hogy a szünetekben

szundítsanak. A cég speciális „szundiszobákat" épített, és évente egyszer kollektív szundikáló összejövetelt rendeznek, komplett ebéddel és bolondos öltözékben. A Németország északi részén fekvő kisvárosban, Vechtában arra ösztönzik a köztisztviselőiket, hogy otthon vagy hivatali székeikben ebéd után szundítsanak egy keveset. Az amerikai gyártól a német városházáig az eredmény ugyanaz: boldogabb dolgozók, jobb munkamorál, nagyobb termelékenység, eredményesség. A több munkahelyi szunyókálásnak tehát jó hatása van. 2001-ben a vezető európai irodabútor-gyártó, a Sedus bemutatta új székét, amelyet vízszintesre nyitva kényelmesen pihenhetnek a dolgozók.

Eközben Spanyolországban a szieszta kezd újra divatba jönni. Mivel a spanyoloknak többé nincs idejük hazamenni, hogy otthon ebédeljenek, és egy kis szunyókálásra ledőljenek, létrejött a Masajes 1000 (Masszázs 1000 ember számára) – egy nemzeti „sziesztaszalon-hálózat", amely mindenkinek, a bankártól a csaposig, négy euróért húszperces szundikálási lehetőséget kínál.

Barcelonában, a Mallorca utcában található az egyik ilyen szalon. Minden részletében a kényelmet szolgálja. A falak halvány barackszínűre vannak festve, a szobákat lágy fényekkel világítják meg, s a rejtett hangszórókból halk New Age zene szól. Masszőrök várják a vendégeket ergonomikus székeken, akik pihenés közben élvezik a fej, nyak és hát masszázsát. Amikor elszenderülnek, a masszőrök betakarják őket vastag gyapjútakaróval, és elmennek. Amikor letelepszem a székemre, legalább három ember halk horkolását hallom a szobában. Néhány perc múlva én is csatlakozom hozzájuk.

Aztán kinn az utcán szóba elegyedek egy Luis nevű fiatal értékesítővel; épp a nyakkendőjét igazgatja tizenöt percnyi szundikálás után. Ugyanolyan frissnek tűnik, mint amilyennek én is érzem magam. „Ez sokkal jobb, mint edzőterembe járni – mondja, miközben bezárja aktatáskáját. – Most már tettrekész vagyok, tele energiával."

KILENCEDIK FEJEZET

SZABADSÁG: A PIHENÉS FONTOSSÁGA



A szabad idő intelligens eltöltésének képessége
a civilizáció utolsó terméke
– Bertrand Russel

Egy munkamániás világban a szabad idő komoly kérdés. Az Egyesült Nemzetek Szövetsége (ENSZ) 1948-ban kinyilvánította, hogy mindenkinek joga van a szabad időhöz. Egy fél évszázad múlva elárasztottak bennünket az olyan könyvek, weboldalak, magazinok, tévéműsorok és újságmellékletek, amelyek a szabad idő értelmes eltöltéséhez adnak tippeket. A szabadidő-tudomány akadémiai tantárgy lett.

A leghasznosabb eltöltése sem új keletű kérdés. Már Arisztotelész azt írta, hogy az egyik központi probléma, hogyan töltsük el a szabad időnket. A történelem során az elit volt az a – néha semmittevő – réteg, amelynek több ideje volt mindenki másnál elmélkedni ezen a kérdésen. A kimerítő munka helyett végül is rákaptak a különböző játékokra és sportokra, a társasági életre. A modern időkben a szabadság szélesebb körben elterjedt, demokratizálódott.

Az ipari forradalom hajnalán a tömegek olyan keményen dolgoztak, vagy annyira szegények voltak, hogy igazán fel sem merült, hogy mire használják fel szabad idejüket. De ahogy a jövedelmek növekedtek, és a munkával töltött órák száma csökkent, lassan létrejött a szabadidő-kultúra. Ahogy a munkának, úgy a szabadságnak is kialakultak a keretei. Sok olyan dolog, amivel ma a szabad időnket eltöltjük, a tizenkilencedik században jelent meg. A futball, a rögbi, a hoki és baseball ekkor vált a közönség által kedvelt sportággá. A városokban ekkor jöttek létre a közparkok, ahol a városlakók

piknikezhettek és sétálgathattak. A középosztály tenisz- és golfklubokba járt, valamint új múzeumokba, színházakba és koncerttermekbe. A jobb nyomdatechnika összekapcsolódott az írásbeliség növekedésével, és fellángolt az olvasás szenvedélye is.

Ahogy általánossá vált a szabad idő, úgy kezdték az értelmét kutatni és meghatározni, mit is jelent. A viktoriánus korban úgy értelmezték, hogy munka nélkül töltött idő, amelyre azért van szükség, mert azután jó újra dolgozni. De mások még ennél is továbbmentek, s a szabad időt életük értelmének tartották. „Ennek élvezetéért él az ember valójában – fogalmazta meg Agnes Repplier amerikai esszéista. – Az örömből építi föl önmagát." Platón szerint a szabadság legmagasabb szintje a belső nyugalom és érzékenység a világra, s ehhez hasonló nézeteket fogalmaztak meg a modern gondolkodók is. Franz Kafka ezt így fejezte ki: „Nem szükséges, hogy elhagyjuk a szobát. Csak üldögéljünk az asztalnál, és figyeljünk. Még csak ne is figyeljünk, egyszerűen csak várjunk. Ne csupán várjunk, csendesedjünk el magányosan. A világ fel fogja fedni magát szabadon. Nincs más választása. Eksztázisban a lábainknál fog heverni."

A huszadik században oly sokan jósolták meg a munka megszűnését, hogy a szakemberek azt találgatták, az emberek mit kezdenek majd a túl sok szabad idejükkel. Néhányan attól tarottak, hogy eltunyulnak, korrumpálódnak és erkölcstelenné válnak. John Maynard Keynes angol közgazdász megütközött azon, hogy a tömeg rádióhallgatásra pazarolja az életét. Mások sokkal derűlátóbbak voltak. William Green, az Amerikai Munkaügyi Szövetség elnöke 1926-ban úgy vélte, hogy a rövidebb munkaidő fel fogja szabadítani a férfiakat és nőket, hogy „magasabb lelki és intellektuális célokat követhessenek". Bertrand Russell angol filozófus azt jósolta, hogy sokan fogják a plusz szabad idejüket önfejlesztésre fordítani: olvasnak és tanulnak, vagy olyan kellemes, meditatív hobbikat művelnek majd, mint a horgászat, a kertészkedés és a festés. 1935-es esszéjében, *A tétlenség dicséretében* Russell arról ír, hogy a négyórás munkanap hatására „kedvesebben és kevésbé bántón viselkedünk majd egymással, s nem leszünk annyira gyanakvóak". Ilyen sok szabadság birtokában az élet édes, lassú és civilizált lesz.

Hét évtized telt el, s a szabadidő forradalma még mindig fantazmagória. Továbbra is a munka határozza meg az életünket, és szabad

időnkben sem csendes és magányos plátói álmodozásba merülünk, hanem (Frederick Taylor szavaival élve) igyekszünk minden egyes szabad percet aktívan eltölteni. Egy üres hely a határidőnaplóban inkább pánikot vált ki belőlünk, mintsem örömet.

Egyébként Russell jóslata beteljesült: az emberek egyre több időt szánnak a lassú, meditatív hobbikra. A kertészkedés, az olvasás, a festés, a kézi munka a régi idők iránti fokozódó nosztalgiát elégíti ki, amikor még nem a sebesség kultusza tombolt, amikor egy dolgot csináltak egyszerre, amiből valódi örömöt merítettek – s ez utóbbi fontosabb volt, mint mindent minél gyorsabban művelni.

A kézművesség a Slow-filozófia egyik tökéletes kifejeződése. Ahogy a tizenkilencedik században felgyorsult az élet, úgy sok ember ábrándult ki a tömegtermékekből, amelyeket az új gyárak zúdítottak rájuk. William Morris és más iparművészek Angliában indult mozgalmának képviselői az iparosodás következtében megjelenő gépekben látták a kreatív szellem pusztulásának okát, a megoldást pedig abban, ha visszatérnek a tárgyak lassú és igényes kézi elkészítéséhez. A művészek bútorokat, textíliákat, fazekas- és más kézműves termékeket készítettek hagyományos, az ipari korszak előtti eljárással. Több mint egy századdal később, úgy tűnik, a kézi munka újra reneszánszát éli. Ezt láthatjuk a házi készítésű tárgyak kultuszában, amelyet Martha Stewart amerikai üzletasszony indított el, a Slow Food mozgalom fejlődésében és a kötés divatjának megjelenésében, amely egész Észak-Amerikában elterjedt.

A főzéshez és a varráshoz hasonlóan a kötés is kiment a divatból a huszadik század második felében. A feminizmus a tárgyak házilag történő elkészítését a női nemre mért tehernek kiáltotta ki, és a nemek egyenjogúságának gátját látta benne. A nők számára a munkába állás volt a lényeg, és a kötögetés a hintaszékben üldögélő nagyik időtöltésévé vált. De mára a nemek egyenjogúsága immár nem kérdés, és a kézimunkázás újra divatba jött.

Olyan híres feministák, mint Debbie Stoller, „új jógaként" üdvözlik a kötést, és ez ma már hivatalosan is trendi. A leginkább „eladható" hollywoodi hírességek – Julia Roberts, Gwyneth Paltrow, Cameron Diaz – is ezt csinálják a szabad idejükben. Több mint négymillió harmincöt év alatti amerikai (többségében nő) él ennek a hobbinak 1998 óta. New Yorkban Ralph Lauren dzsekikben és Prada

cipőkben láthatja őket az ember. A kötés szenvedélyének hullámai a metrón vagy a *Starbucks* nagy, kényelmes foteleiben ülőket is elérte. Weboldalakon cserélnek eszmét mindenről – kezdve a kesztyűhöz való gyapjúfonal kiválasztásától az ujjgörcs kezeléséig. Lelkesen köszöntik egy-egy új, kötéshez szükséges kellékeket árusító bolt megnyitását, ahol olyan különleges (angóra, kasmír) fonalakat is árulnak, amelyek eddig csak divattervezők számára voltak elérhetőek.

Bernadette Murphy, a Los Angelesben élő, negyvenéves írónő 2002-ben jelentette meg *A zen és a kötés művészete* című könyvét. Ebben kifejti, hogy a kötőtűhöz és fonalhoz való visszatérés a modern élet felszínessége elleni reakció része. „Kultúránkban hatalmas hiányérzet van olyan dolgok, értékek iránt, amelyek összekötnek bennünket a világgal és más emberekkel, olyan dolgok iránt, amelyek valóban gazdagítják a lelkünket – írja. – A kötés a szabadidő eltöltésének egyik olyan módja, amely gazdagítja életünket, segít megtalálni annak értelmét, és kapcsolatokat teremt."

Szerte Észak-Amerikában nappalikban, kollégiumi szobákban és cégek ebédlőiben a nők kötéssel foglalkozó csoportokat hoznak létre, ahol munka közben barátságok születnek. Azok a pulóverek, sapkák és sálak, amelyek itt készülnek, igazi örömöt tartogatnak. Míg a tömegtermékek helyettesíthetők és könnyen tönkremennek, addig a kézi készítésű termékek tartósak, praktikusak és szépek. Különlegességük, díszítésük és akár tökéletlenségük következtében is magukon viselik alkotóik nyomait. Érezzük az időt, amit készítésükre fordítottak, a gondosságot, ahogyan az alkotók dolgoztak, így mélyebben is kötődünk e darabokhoz.

„Modern világunkban, ahol olyan könnyű és gyors megvásárolni az olcsó árucikkeket, az a tárgy, amelyet megveszünk, elveszti az értékét. Mennyit ér az a tárgy, amelyből tíznél több egyformát tud az ember azonnal megvásárolni? – teszi föl a kérdést Bernadette Murphy. – Amikor valamit kézzel készítenek el, ez azt jelenti, hogy időt fordítanak a létrehozására, és ez adja az igazi értékét." Ő egyébként egész véletlenül került kapcsolatba a kötéssel. 1984-ben, úton Írországba, elszakadt az Achilles-ínja, s két hónapig nem tudott járni. Azért kezdett el kötni, hogy lefoglalja magát, és végtelenül megnyugtatónak találta.

A kötés természetéből adódóan lassú. Az ember nem tud gombnyomásra, egy tárcsázással vagy egy csapásra gyorsabban kötni. A kötés igazi öröme sokkal inkább magában a folyamatban van, semmint a cél elérésében. A kutatások azt mutatják, hogy a kötőtűk ritmikusan ismétlődő mozgásának hatására lelassul a pulzus, és csökken a vérnyomás, s az az ember, aki köt, nyugodt, már-már meditatív állapotba kerül. „A legjobb dolog a kötésben a lassúságából fakad – véli Murphy. – Olyan lassú, hogy minden egyes apró elemében – amíg a pulóver készül – örömünket leljük. Olyan lassú, hogy tudjuk: ez a holmi nem fog elkészülni ma, sőt hónapokig vagy még tovább húzódik a befejezése – ez pedig segít megbékélni, elfogadni életünk elrendezetlen, befejezetlen természetét. Amikor kötünk, lelassítunk."

Sokan arra használják a kötést, hogy „kioldják" magukból a rohanó világ stresszét. Nagy tárgyalások előtt, után, konferenciabeszélgetések alatt vagy egy kemény nap végén is kötnek. Azt mesélik, hogy a nyugalom akkor is megmarad, miután leteszik a kötőtűket, és segíti őket abban, hogy higgadtak maradjanak a munkahelyi kapkodás közben is. Murphy azt tapasztalta, hogy a kötés segít Slow-gondolkodásmódba kerülni. „Tényleg érzem, amint az agyam aktív része bezár, és segít kibogozni összekuszálódott gondolataimat – magyarázza. – Csodálatosan jót tesz akkor is, ha írás közben elakadok."

Nehéz megmondani, hogy huszonegyedik század „kötésdivatja" meddig fog tartani. A divat folyton változik. A kötött holmik most trendik, de mi történik akkor, ha a vastag pulóverek és izzasztó sálak eltűnnek a *Vogue* címlapjáról? Lehet, hogy az emberek „szögre akasztják" a kötőtűiket, és valami új, divatos hóbort után néznek. De bizonyára sokan azután is folytatják. A gyors tempójú és magas technikai szintű világban egy alacsony technikai szintű hobbi az, ami segít az embereknek a lelassításban és a nyugalom megőrzésében.

Ugyanez a helyzet a kertészkedéssel. A kert szinte minden kultúrában szent hely, ahol pihenni és elmélkedni lehet. A kert japán neve, a niva, azt jelenti: „az istenek imádatára szolgáló zárt, megtisztult hely". A kertészkedés – az ültetés, a ritkítás, a gyomlálás, az öntözés, továbbá a várakozás a növény növekedésére – segít a lelassításban. Persze a kertészkedés más módon lassít le, mint a kötés. Még az üvegház sem tud segíteni abban, hogy kedvünk szerint nyíljon ki

a növény, s ugyanígy nem tudjuk az időbeosztásunkhoz igazítani az évszakokat sem. A természetnek megvan a maga rendje. Egy ilyen rohanó világban, amelyben mindent a maximális hatékonyság elve működtet, gyógyít a bennünket körülvevő természet ritmusa.

A kertészkedés az ipari forradalom idején vált népszerű szabadidős tevékenységgé. A városiaknak a vidéki idillt idézte, és lehetővé tette az új nagyvárosok őrült tempójából való menekülést. Angliában, ahol korán lezajlott az iparosodás, ez jól megfigyelhető. A tizenkilencedik században a légszennyezés nagyon megnehezítette a növénytermesztést London és más nagyvárosok központjában, de az elővárosokban a középosztálybeliek díszes kerteket kezdtek telepíteni, virágágyásokkal, bokrokkal és tavacskákkal.

Előreugorva a huszonegyedik századba, a kertészkedés ismét fellendülőben van. Egy olyan világban, ahol annyi adat cserél gazdát a számítógép-képernyőkön keresztül, az emberek igencsak lelkesednek az olyan egyszerű örömért, amelynek során a földdel kerülnek közvetlen kapcsolatba. A kertészkedésről a kötéshez hasonlóan eleinte ugyanaz élt a köztudatban: ez a nyugdíjasok időtöltése. De mára divatba jött, és minden korosztály és réteg számára népszerű kikapcsolódás. A *Time* magazin lelkesen üdvözölte a kertművelés divatját. Világszerte sok fiatal keres fel kertcentrumokat és faiskolákat azért, hogy megfelelő növényt, bokrot vagy kerámiacserepet találjon. Egy 2002-es felmérés szerint – amelyet a National Family Opinion készített – 78,3 millió amerikai tölti idejét kertműveléssel; vidéken ez a legnépszerűbb szabadidős tevékenység. Ugyanez a helyzet Angliában is, ahol a televízióban kertművelési programok láthatók fő műsoridőben, s a műsorvezetők – Charlie Dimmock és Alan Titchmarsh – a nézők kedvencei. Az 1990-es évek közepe óta megduplázódott *A kertész válaszol* című rádióműsor hallgatóinak száma, melyet a BBC a második világháború után kezdett sugározni. Egy fiatal városi, Matt James e terület friss arca. *A városi kertész* című műsorában arra tanítja a városiakat, hogyan csináljanak helyet otthonukban a „Földanyának". James abban bízik, hogy a kertészkedés újra össze tud kapcsolni bennünket a természettel és az évszakokkal, ez pedig közelebb hozhatja egymáshoz az embereket is. „A kertészkedés nemcsak a természethez vezet vissza – magyarázza. – A rendezett kert alkalmas baráti összejövetelek szervezésére is, szabadtéri

sütésre, egy pohár sör kíséretében. A társasági élet is fontos szempont."

James az édesanyjától örökölte a kertművelési szenvedélyt, s mióta befejezte az iskolát, a munkája egyben a hobbija is. Leginkább azért szeret foglalkozni a földdel és a növényekkel, mert ez a munka lelassítja. „A kertészkedés kezdetben sok nehézséggel jár – a növények elpusztulnak, úgy tűnik, hogy túl sok a munka –, de egyszer csak átlendülünk a kezdeti problémákon, és azután már nagyon megnyugtató, igazi felüdülés. Az ember ki tud kapcsolni, egyedül tud lenni, és hagyhatja, hogy elkalandozzon az elméje – magyarázza. – Manapság, amikor mindenki mindig ilyen iszonyú hajszában él, olyan lassú időtöltésre van szükségünk, mint a kertművelés."

Dominic Pearson is osztja James véleményét. A huszonkilenc éves fiatalember Londonban dolgozik banki értékesítőként. Egész nap számok villognak a képernyőjén, a másodperc töredéke alatt kell döntéseket hoznia, amellyel milliókat kereshet megbízóinak (persze el is bukhatja a befektetett összeget...). Pearson valaha nagy fordulatszámon pörgette a kereskedést, és rengeteg bónuszt keresett. De amikor a részvénypiac összeomlott, iszonyú szorongás kezdte gyötörni. A barátnője azt javasolta, hogy a kertészkedés esetleg segíthet. A sörimádó rögbijátékos Pearsonnak ugyan voltak kételyei, de úgy döntött, tesz egy próbát.

Elhatározta, hogy felássa a talajt a Hackney-ban lévő lakása mögötti udvaron. Először eltávolította a régi térköveket, aztán kis gyepet telepített, melynek széleire rózsát, sáfrányt, levendulát, nárciszt, téli jázmint és lila akácot ültetett, valamint borostyánt és paradicsomot. Később a lakást is cserepes növényekkel rakta tele. Három év múlva az otthona igazi paradicsommá változott. A nyári délutánok napfényében fürdőző kertben szinte el lehet bódulni a virágok illatától.

Pearson úgy véli, hogy a kertészkedés hatására jobb kereskedő vált belőle. Míg gyomlált vagy ritkította a növényeit, elméje lecsendesedett, s az így támadt nyugalomban születtek a legjobb ötletei a munkájával kapcsolatosan. Már kevésbé feszült, amikor kereskedik, és éjszakánként is jobban alszik. Bármit csinál, sokkal nyugodtabbnak, koncentráltabbnak, kevésbé kapkodónak érzi magát. „A kertészkedés olyan terápia, amelyért nem kell fizetni" – mosolyog elégedetten.

Egy munkával töltött hosszú nap után a legtöbb ember valószínűleg inkább a televízió távirányítójáért nyúl, mint kerti ásóért vagy kötőtűért. A tévénézés a világ első számú szabadidős tevékenysége. Egy átlagos amerikai napi négy, míg egy átlagos európai körülbelül három órát tévézik. A tévé szórakoztathat, informálhat, felkavarhat, és még ki is kapcsolhat minket, de nem lehet Slow a szó szoros értelmében. Az a tempó, amit a tévé diktál, gyakran nagyon gyors: a képek hirtelen változnak, a dialógusok fel vannak pörgetve, és a kamera mozgása is igen élénk. Ráadásul amikor tévét nézünk, nincs kapcsolatunk egymással. Ülünk a kanapén, töltjük magunkba a tévé képeit, isszuk a szavait, anélkül hogy reagálnánk. A legtöbb kutatás szerint a tévénézők kevesebb időt töltenek olyan tevékenységgel, ami tényleg örömtelivé teheti az életet: főzéssel, családi beszélgetésekkel, tornával, szeretkezéssel, társasági élettel, önkéntes munkával.

A boldogabb élet érdekében sokan kiiktatták a tévénézést a szabadidejükből. A tévéellenes mozgalom az Egyesült Államokban a legharciasabb. 1995 óta működik a Tévét Kikapcsoló Szervezet, melynek az a célja, hogy rávegye az embereket: áprilisban egy hétig ne kapcsolják be a készüléket. 2003-ban hétmillióan vettek részt az akcióban az Egyesült Államokban, és külföldön is sokan csatlakoztak hozzá. A megrögzött tévénézők, akik ebben időszakban kevesebbet bámulták a tévét, azt tapasztalták, hogy több időt fordítanak Slow-tevékenységekre.

Az egyik ilyen az olvasás. A kötéshez és kertészkedéshez hasonlóan, amikor leülünk, és olvasnivalókkal vesszük körbe magunkat, hadat üzenünk a rohanás kultuszának. Paul Virilo francia filozófus szavaival élve: „Az olvasás gondolkodásra késztet, lelassít, és lerombolja a tömegdinamika hatását." Még amikor a könyvforgalom stagnál vagy visszaesik, akkor is sokan, különösen az iskolázott városiak, a pokolba kívánják a dinamikus teljesítménycentrikusságot, és inkább elmélyednek egy jó könyvben. Hál' istennek manapság újra az olvasás reneszánszáról beszélhetünk.

Lássuk csak a Harry Potter-jelenséget! Nem is olyan rég még egy sablonos bölcsesség fogalmazódott meg a fiatalok körében az olvasásról: a könyvek túlságosan unalmasak, lassúak egy olyan nemzedék számára, amely playstationön nőtt fel. De J. K. Rowling teljesen megváltoztatta ezt a vélekedést. Napjainkban világszerte több

millió kölyök falja a Harry Potter-regényeket, pedig meglehetősen vastagok, a legújabb például 766 oldal. Az írott szó örömének felfedezése által a fiatalok más szerzők könyveit is szívesen olvassák. Az olvasás ma már nagyon is „cool" tevékenység. Az iskolabuszok ülésein a gyerekek Philip Pullman és Lemony Snicket legfrissebb műveit lapozgatják. A gyermekirodalom újra szárnyal, hatalmas fejlődésen ment keresztül, és a megfilmesítéseknek köszönhetően jól is jövedelmez. 2003-ban a Puffin egymillió fontot fizetett Louisa Youngnak az *Oroszlánfiú*ért, amely egy olyan kölyökről szólt, aki azt tapasztalta, képes beszélgetni a macskafélékkel, miután egy leopárd megmarta. 1998 óta Angliában a gyerekkönyvek eladása negyven százalékkal nőtt.

Egy másik jel, ami arra utal, hogy az olvasás szokásának nagy visszatérése folyamatban van, az olvasókörök számának növekedése. Az 1700-as évek közepén alakultak az első olvasókörök; az emberek egyrészt ily módon osztoztak a könyveken, amelyek akkoriban igen drágák voltak, másrészt társadalmi és intellektuális fórumul is szolgáltak. Több mint kétszázötven év múlva újra megjelentek, immár a médiában is. 1998-ban a BBC Rádió 4 nevű csatornáján havonta jelentkezett a *Könyvklub* című műsor; 2002-ben pedig egy hasonló show-t sugároztak világszerte. Oprah Winfrey 1996-ban indította útjára rendkívül nagy hatású *Könyvklub*ját. Azok a regények, amelyeket műsorában bemutatott, noha előtte ismeretlen szerzők művei voltak, automatikusan a bestsellerlisták élére kerültek. 2003-ban, tíz hónapos kihagyás után újra életre keltette a *Könyvlub*ot, de immár az irodalom klasszikusaira összpontosítva. Huszonnégy órával azután, hogy Steinbeck *Az édentől keletre* című regényét ajánlotta az olvasók figyelmébe, amely először 1952-ben jelent meg, a mű az Amazon eladási listájának 2356. helyéről a második helyre szárnyalt!

A könyvklubok olyan elfoglalt értelmiségieket vonzanak, akik kikapcsolódásra vágynak, és a társalgás ilyen jellegű formáját kedvelik. A philadelphiai Paula Dembowski 2002-ben csatlakozott egy ilyen csoporthoz. Angol irodalomból szerzett diplomát, ám mivel munkája nagyon lekötötte, egyre kevesebbet olvasott. Aztán harminckét évesen hirtelen azon kapta magát, hogy hat hónapja egyetlen regényt sem vett elő. „Ez volt az utolsó figyelmeztetés, hogy az életem kibillent az egyensúlyából – mondja. – Vissza akartam térni az olvasáshoz,

mivel az segít visszaállítani harmonikus élettempóm." Hogy legyen ideje az olvasásra, kevesebbet tévézett, és fokozatosan csökkentette a munka utáni elfoglaltságait. „Már teljesen elfelejtettem, hogy milyen fantasztikus kikapcsolódás leülni, és egy egész éjszakát egy jó könyv társaságában tölteni – lelkesedik. – Az ember egy másik világba lép, és az összes kisebb-nagyobb probléma, aggodalom egy pillanat alatt elmúlik. Ez a nyugalom az egész életemre kihat."

Sokan úgy vélik, hogy már maga az olvasás folyamata is lassú; mások viszont tudatosan olvasnak lassan. Cecilia Howard, egy lengyel származású amerikai írónő, aki „egy gyorsolvasó A típusú személynek" tartja magát, párhuzamot vont az olvasás és az edzés között: „Az a mottóm, hogy bármit megér az olvasás, de leginkább megéri lassan olvasni. Ez a SuperSlow mentális megfelelője. Ha tényleg izmokat akarunk építeni, akkor az edzést olyan lassan kell csinálni, amennyire csak lehetséges. Ha azt akarjuk, hogy igazán kemény legyen, olyan lassan kell csinálni, hogy legyenek közben leállások. Így kell olvasni Emily Dickinsont is."

Amos Oz izraeli író is egyetért ezzel a véleménnyel. Az egyik legújabb vele készült interjúban arra biztat mindnyájunkat, hogy ne siessünk a könyvekkel. „A lassú olvasás művészetét ajánlom – mondja. – Az öröm minden egyes pillanata, amit csak el tudunk képzelni vagy már megtapasztaltunk, még felemelőbb, több puszta örömnél, ha apránként fogyasztjuk, ha szánunk rá időt. Ez alól az olvasás sem kivétel."

A lassú olvasás nem jelenti azt, hogy percenként kevesebb szót olvasnánk. Kérdezzék csak meg az olvasókörökkel foglalkozó angol szakértőt, Jenny Hartley-t! A londoni olvasókör 2000-ben úgy döntött, hogy Charles Dickens *A kis Dorrit* című művét úgy fogják végigolvasni, ahogy megjelenése idején tehették, vagyis havonta, részletekben; a mű elolvasása így másfél évig tartott. Ez azt jelentette, hogy ellenálltak a modern kor sürgetésének, hogy mihamarabb a végére érjenek – de megérte a várakozás! A csoport minden tagja imádta ezt a tempót. Hartley a regény hatszori olvasása során azt tapasztalta, hogy a lassúbb olvasás a részletek és árnyalatok teljesen új világát nyitotta meg a számára. „Amikor az ember gyorsan átfut rajta, nem is érti a humorát, nem észleli a várakoztatást, a játékosságot, amellyel Dickens a titkos történeteket és rejtett bonyodalmakat

adagolja – magyarázza. – A lassú olvasás sokkal élvezetesebb." A roehamptoni Surrey Egyetemen tartott kurzusán Hartley a diákjaival most arra készül, hogy egy egész szemesztert szánjon George Eliot *Middlemarch* című regényének elolvasására.

Több ezer mérfölddel odébb, a kanadai prérin Dale Burnett, a Lethbridge Egyetem oktatási professzora elérte a lassú olvasás magas technikáját. Bármilyen könyvet is olvas, bármikor – a reptéri regények kivételével –, internetes olvasónaplót vezet. Minden olvasás után emlékezetes idézeteket és éles meglátásokat tartalmazó gondolatokat gyűjt ki a könyvből, a cselekményről és a szereplőkről feljegyzéseket készít, és megosztja azokat a reflexióit is, amelyeket az adott szöveg váltott ki belőle. Burnett számára az olvasás folyamata ugyanannyi idő, mint másoknál, de az utóbbi dolgok miatt kétszer-négyszer hosszabb ideig tart, míg végez egy könyvvel. Amikor sikerült találkoznom vele, épp az *Anna Kareninát* olvasta már vagy egy-két órája, és aztán ugyanannyi időt töltött gondolatainak és benyomásainak rögzítésével is. Nagy lelkesedéssel beszélt arról, hogy Tolsztoj milyen jól meg tudja ragadni az emberi helyzeteket. „Úgy érzem, hogy sokkal jobban látom azoknak a könyveknek az értékeit, amelyeket mostanában olvasok – mondja. – A lassú olvasás jó »nyugtató« kapkodó világunkban."

Ugyanez mondható el a képzőművészetről is. A festészetnek és a festményeknek, a szobrászatnak és a szobroknak sajátos a kapcsolatuk a lassúsággal. Ahogy egy amerikai író, Saul Bellow egyszer megjegyezte: „A művészet olyasvalami, amit káosz közepette is nyugodt elmével művelünk. E nyugalmat egyszerre jellemzi a vihart látó szem... az őrület közepén, a figyelem megzabolázása."

Számos, a galériákban látható képen a művészek a sebesség felgyorsulásáról vallanak alkotásaikban. A művek a néző számára békésebb, elmélyülő látásmódot közvetítenek. Egy nemrég készült videofilmben Marit Folstad, egy norvég művész azt a folyamatot mutatja be, ahogy egy piros léggömböt addig fújnak fel, amíg ki nem durran. A cél: lelassítani a nézőt, hogy elgondolkodjon. „Vizuális metaforák sorozatának alkalmazásával a testre, a légzésre és a fizikai teljesítőképesség határaira koncentrálunk; megpróbálom lassítani a látványt" – mondja a művész.

A mindennapokban, túl a galériák és kiállítótermek világán, az emberek számára a művészet a lassítás egyik eszköze. Egy angol nyelvű tábla, melyet Tokióban láttam, egy lazító művészeti kurzust hirdetett. Kazuhito Szuzuki számára is a festés a lassú kikapcsolódás. A japán fővárosban dolgozik weboldalszerkesztőként, élete a határidők körül forog. Hogy megakadályozza a gyors kiégést, a huszonhat éves fiatalember 2002-ben beiratkozott egy művészeti kurzusra. Most minden szerda este egy tucatnyi társához csatlakozva két-három órán keresztül csendéleteket és modelleket fest. Otthon – apró lakásában – Szuzuki mindenféle témáról készít festményt, a gyümölcstáltól kezdve a Microsoft klaviatúráig. Legújabb művén a Fudzsi látható, egy tavaszi reggelen. Dolgozószobájában a festőállványtól pár méterre a számítógépe található: jin és jang, munka és játék tökéletes harmóniában. „A festés segít megtalálni az egyensúlyt a gyors és a lassú közt, hogy nyugodtabbnak és kontrolláltabbnak érezzem magam" – magyarázza.

A zenének hasonló a hatása. Az éneklés, a hangszeres játék vagy mások előadásának hallgatása a szabadidő eltöltésének egyik legrégebbi formája. A zene lehet élénkítő, felkavaró – vagy nyugtathat és kikapcsolhat, amire manapság a többségünk vágyik. A zene feszültségoldó hatásának gondolata nem új. 1742-ben Hermann Carl von Keyserlingk gróf, Oroszország szászországi követe olyan zeneművet rendelt Johann Sebastian Bachtól, amelynek segítségével le tudja győzni álmatlanságát. A zeneszerző ekkor komponálta a *Goldberg-variációk*at. Kétszázötven év múlva már az utca embere is klasszikus zenét hallgat, ha lazítani szeretne. A rádióállomások hosszú órákon át sugároznak lágy, megnyugtató dallamokat. A klasszikus válogatások már a címükben is ilyen szavakat használnak: „lazító", „lágy", „hűs" és „megnyugtató".

Nemcsak a hallgatók vágynak a lassúbb tempóra. Számos zenész véli úgy, hogy nagyon sok klasszikus darabot túl gyorsan játszunk. Ezeknek a lázadóknak a többsége az úgynevezett Tempo Giusto mozgalomhoz tartozik, melynek az a küldetése, hogy rávegye a karmestereket, zenekarokat és szólóénekeseket, hogy egy nagyon ósdi dolgot csináljanak: lassítsanak.

Hogy még többet tudjak meg róluk, Németországba utaztam, egy Tempo Giusto-koncertre. A szélcsendes nyári estén kisebb tömeg

gyűlt össze a Hamburg külvárosában lévő közösségi központban. Az ajtón lévő poszter egy hagyományos, Beethoven- és Mozart-szonátákból álló zenei programot ígért. A modern előadóteremben egy hatalmas zongora állt, egyedül. Miután a közönség helyet foglalt, és elvégezték az utolsó előkészületet – kikapcsolták a mobiljukat, és feltűnően köszörülték a torkukat, ahogy világszerte a koncertre járóknál szokás – besétált a zongorista. A berendezés egy tipikus szólóhangversenyre emlékeztetett.

Uwe Kliemt, ez a zömök, középkorú német férfi könnyed léptekkel érkezett, a szemei csillogtak. Ahelyett hogy leült volna a klaviatúra elé, és elkezdte volna a koncertet, megállt a pompás Steinway előtt, és megszólította a közönséget. „Ma a lassúságról szeretnék beszélni önöknek." Aztán, ahogy Európa-szerte mindenhol a koncertjei előtt, rövid előadásba kezdett a sebesség imádatának démonáról, miközben a kezét olyan kifejezően mozgatta, mint ahogy a karmester a pálcájával vezényel. Egyetértő morajlás hullámzott végig a közönségen, ahogy Kliemt, aki történetesen az Időlassítók Társaságának tagja, röviden összefoglalta a Slow-filozófia lényegét. „Értelmetlen mindent elsietni csak azért, mert megtehetjük, vagy mert úgy érezzük, hogy ezt kell tennünk – mondta. – Az élet titka az, hogy mindig találjuk meg a Tempo Giustót. És ez az igazság leginkább a zenére érvényes."

Kliemt és szövetségesei úgy gondolják, hogy a muzsikusok az iparosodás hajnalán túl gyorsan kezdtek játszani. Ahogy a világ felgyorsult, úgy gyorsítottak ők is. A tizenkilencedik század elején a közönség megszerette a zongoravirtuózok új nemzedékét, köztük az egyik legnagyobb tehetséget, Liszt Ferencet, aki káprázatos ügyességgel tudott játszani. Virtuozitásából adódóan oly módon képes volt felpörgetni a tempót, és így technikai zsenialitását megcsillantani, hogy ezzel teljesen lenyűgözte a közönséget.

A hangszerek technikai fejlődése következtében a hangszeres játék még inkább felgyorsult. A tizenkilencedik században a zongora lett a legfontosabb billentyűs hangszer. Az erőteljesebb és gyorsabb dallamok jobban illettek hozzá, mint elődeihez: a csembalóhoz és a klavikordhoz. 1878-ban Brahms azt jegyezte le, hogy „a zongorán a tempó gyorsabb, sokkal lendületesebb és könnyedebb."

A kapitalista morál hatékonysághoz való beteges ragaszkodása a zenetanításban is tükröződött. A tanítványok, ahelyett hogy

zeneműveket gyakoroltak volna, csak a hangokkal vesződtek. A hosszú órákig tartó gyakorlás megmaradt. A zongoristanövendékek hatnyolc órát töltöttek naponta klimpírozással, holott például Chopin nem javasolt több gyakorlást három óránál.

Kliemt véleménye szerint mindezek a tendenciák vezettek oda, hogy a klasszikus zene felgyorsulása még mindig folytatódik. „A huszadik század előtti zeneszerzőket, Bachot, Haydnt, Mozartot, Beethovent, Schubertet, Chopint, Mendelssohnt és Brahmsot, túl gyorsan játsszuk" – állítja.

Ez nem általános vélemény. A zenei világban sokan még csak nem is hallottak a Tempo Giustóról, mások pedig csak gúnyosan emlegetik. Akadnak olyan szakértők, akik nyitottak arra, hogy elfogadják: a klasszikus zenének sokat ártott a túlzott felgyorsulás. Van bizonyíték arra is, hogy bizonyos zeneműveket gyorsabban játszanak, mint korábban. Liszt 1876. október 26-án kelt levelében azt írja, hogy *„presque une heure"*, azaz egy óráig tartott Beethoven *Hammerklavier szonátá*jának (op. 106) eljátszása. Ötven év múlva Arthur Schnabelnek már csak negyven percre volt szüksége, manapság pedig vannak olyan zongoristák, akik harmincöt perc alatt a végére érnek.

A korai zeneszerzők bírálták a zenészeket, ha azokat elragadta a hév. Mozart 1778-ban dühösen kelt ki egy apjának írt levelében, miután Abbe Vogler, a kor egyik vezető előadója egy estélyen „kivégezte" *C-dúr szonátá*ját (K. 330.): „Könnyen el tudod képzelni a helyzetet, minden tűrőképesség határán túl volt, így nem is tudtam véka alá rejteni a véleményemet, s megmondtam neki, hogy túl gyors volt." Beethoven pontosan tudta, hogy mit érzett Mozart. „Átok ül a virtuózokon – vélekedett. – Gyakorlott ujjaik az érzéseikkel együtt száguldanak, s nem hallgatnak az értelemre." A felgyorsult tempó a huszadik században még fokozódott. Mahlernek azt mondták, hogy közölje a kezdő karmesterekkel: gyorsítás helyett inkább lassítsanak, ha a közönség elkezd unatkozni.

Mint általában a Slow-mozgalom, a Tempo Giusto zenészei sem a sebesség, csak az ellen a hipotézis ellen lépnek föl, hogy a gyorsabb mindig jobb. „A sebesség fokozhatja az emberben az izgalmat, és ennek is megvan a helye az életben és a zenében is – magyarázza Kliemt. – De meg kell húzni egy bizonyos határt, és azon túl már

nem szabad gyorsítani. Hülyeség egy pohár bort gyorsan felhajtani. És botorság Mozartot túl gyorsan játszani."

Persze a megfelelő játéktempó megtalálása nem könnyű. A zene pontos sebességének eltalálása ingoványos terület, nehéz a művész számára. A darab tempóját több különböző tényező befolyásolhatja: a muzsikus hangulata, a hangszer típusa, a közönség, a helyszín, az akusztikai viszonyok, a napszak, sőt még a helyiség hőmérséklete is. Nem valószínű, hogy egy zongoraművész pontosan ugyanúgy fog játszani egy Schubert-szonátát egy zsúfolt koncertteremben, mint otthon baráti körben. Még a zeneszerzők is változtatták a tempót egyik koncertről a másikra. Sok zenemű van, amely jól hangzik többféle tempóban is. Egy angol zenetudós, Robert Donington ezt így fogalmazza meg: „...az a helyes tempó egy adott mű esetén, amely úgy passzol hozzá, ahogy a kesztyű simul a kézre; a mű előadása *aztán az előadóján múlik.*"

S vajon a nagy zeneszerzők meghatározták-e, hogy mi a zenéjük helyes tempója? Nos, nem igazán. Sok esetben nem maradt fenn semmiféle tempójelzés. Bach majdnem minden művét a növendékek és tanáraik látták el tempójelzésekkel, a nagy zeneszerző halála után. A tizenkilencedik századra a legtöbb szerző olyan olasz szavakkal adta meg a tempót, mint *presto, adagio* és *lento (gyorsan, lassan)*, amelyek nyitva hagyták az előadás módját. Az *andante* vajon ugyanazt jelenti egy mai zongorista számára, mint Mendelssohnnak? A Maelzel-féle metronóm megjelenése sem oldotta meg a kérdést. Sok tizenkilencedik századi zeneszerző számára komoly harcot jelentett az eszköz mechanikus tik-takjának átkonvertálása értelmezhető tempóutasítássá. Brahms, aki 1897-ben halt meg, így foglalta össze bizonytalanságát egy Henschelnek írt levelében: „Eddigi tapasztalataim szerint minden zeneszerző, aki metronómjeleket adott meg, előbb vagy utóbb, de visszavonta őket." A bajt még az is tetézi, hogy a szerkesztőknek kialakult az a szokásuk, hogy hozzátesznek és megváltoztatnak tempójeleket az általuk kiadott műben.

A tempo giusto egy igen vitatható meghatározás ahhoz, hogy igazán értelmezhetővé tegye a szerző valódi szándékát. A mozgalom filozófiai alapjait egy holland zenetudós, W. R. Talsma fektette le 1980-ban írt könyvében, melynek címe: *A klasszikusok újjászületése. Útmutató a nem mechanikus zenéhez,* bonyolult tanulmányra

építve, azt állítja, hogy félreértjük a metronómjeleket. Egy jegy valószínűleg az inga két tikjét jelenti (jobbról balra és vissza), sokkal inkább, mint az általános gyakorlat szerint egyetlen tiket. Hogy tiszteletben tartsuk a huszadik század előtti zeneszerzők kívánságát, a felére kellene csökkentenünk az előadás sebességét. Talsma azonban úgy véli, hogy az eleve lassúbb darabokat – mint például Beethoven *Holdfény szonátá*ját – nem kellene ennyire lelassítani, mivel a korai ipari korszak óta lassabban játsszák, hogy kiemeljék az érzelmességét, és a gyorsabb részekkel hangsúlyozzák az ellentétet. De nem minden Tempo Giusto-tag ért egyet. Grete Wehmeyer német zeneszerző, a *Prestississimo. A lassúság visszatérése a zenében* című, 1989-ben megjelent könyv szerzője úgy véli, hogy minden huszadik század előtti klasszikus zenét, lassút és gyorsat egyaránt fele sebességgel kellene játszani a maihoz képest.

A Tempo Giusto muzsikusai vagy Talsma, vagy Wehmeyer oldalán állnak, netán a kettő között. Vannak, akik kevesebb figyelmet fordítanak a metronómjelekre, ehelyett több más történelmi bizonyítékra fókuszálnak, és ezt érzik helyes útnak. Ám a mozgalom minden tagja egyetért abban, hogy a lassabb tempó lehetővé teszi a mű belső részleteinek megvilágítását, a hangok és finomságok felfedezését, amely a mű igazi karakterét adja.

Még a szkeptikusok is meggyőzhetők. A Tempo Giusto egyik kiemelkedő képviselője a brazil születésű Maximianno Cobra, a budapesti Európai Filharmonikusok Zenekarának karmestere erre tett kísérletet. 2001-ben vették föl Cobra vezényletével Beethoven híres *IX. szimfóniá*ját, amelynek tempóját a megszokotthoz képest a felére csökkentették. Számos elismerő kritikát kapott. Az egyik kritikus, Richard Elen úgy fogalmazott, hogy „sok olyan belső részlet van, amely a gyorsabb interpretáció miatt a múltban elsikkadt, s amelyet ez az előadás tárt fel". Még ha neki nem is tetszett a lassú megközelítés, Elen elismerte, hogy ezzel sikerült közelebb kerülni Beethovenhez, és az előadást „kifejezetten jónak" ítélte.

Automatikusan adódik egy kérdés: tényleg baj, ha néhány klasszikus darabot gyorsabban játszunk, mint elődeink? A világ változik, és ezzel együtt az érzések is. Nem tagadhatjuk le azt a tényt, hogy ma a gyorsabb tempójú zenét szeretjük. A huszadik század zenéi a beat, a ragtime pedig előkészítette a terepet a rock and rollnak, a diszkónak,

a heavy metalnak és a technónak. Amikor Mike Jahn 1977-ben kiadta a *Hogyan csináljunk slágert?* című könyvét, azt a tanácsot adta a popsztároknak, hogy a dalaiknak percenként százhúsz taktust kell tartalmazniuk, hogy optimális tánczene legyen. Az ennél több, a százharmincöt percenként csak gyors tarkaság. Az 1990-es évek elejére a dob és basszus zene a dzsungel zenéjével karöltve már elérte a percenkénti százhetven ütést. 1993-ban Moby, egy technotitán, elérte azt, amit a *Guinnes Rekordok könyve* is minden idők leggyorsabbjának ismert el. „Ezret" mért, percenkénti szédítő ezer ütés, elapasztotta hallgatóinak könnyeit.

A klasszikus zene is változik. Extrém tempójú változatai jöttek divatba a huszadik században. Manapság már a klasszikus zenekarok is sokkal hangosabbak, mint a múltban voltak. Megváltozott a klasszikus zene befogadása is. Sűrű, rohanó világunkban kinek van ideje leülni és végighallgatni egy szimfóniát vagy egy operát az elejétől a végéig? Gyakran válogatásokat hallgatunk meg, egy-egy mű jellegzetes részeit. Hogy hallgatóik unalmát elűzzék, a klasszikus zenei rádióállomások is gyorsan beszélő Dj-kel, TOP-tízes listával és egyszerű játékokkal turbózzák fel programjukat. Egyesek a rövidebb darabokat és a gyorsabb előadást kedvelik, mások a szüneteket kurtítják meg, amelyeket a zeneszerzők az ütemek közé tettek.

Ezek együtt hatnak arra, hogy milyennek halljuk a távoli múlt zenéjét. Az 1700-as években a percenkénti száz ütés felpörgette volna a pulzust, Moby korában viszont a hallgatók valószínűleg ásítoznának. Hogy eladják a CD-ket, és megtöltsék a koncerttermeket, lehet, hogy a huszonegyedik században a zenészeknek néhány klasszikust gyorsabb tempóban kell játszaniuk. Persze ez még nem a világ vége. Kliemt sem kívánja megtiltani a gyorsabb játékot. „Nem akarok dogmatikus lenni, és mindenkinek megmondani, hogyan kellene játszani, mert minden variációnak megvan a maga létjogosultsága – fejti ki véleményét. – Csak úgy vélem, hogy ha az emberek esélyt kapnak arra, hogy kedvenc zenéjüket lassabban is meghallgathassák, és ezt nyitott lélekkel teszik, a szívük mélyén tudni fogják, hogy így menynyivel szebb."

A fejem már zúg a sok tempóvitától, amikor végül Kliemt odaül a zongorához. Ami ezután következik, az a koncert és szeminárium közt van. Kliemt minden darab előtt lejátszik pár ütemet a napjaink

zongoristái által közkedvelt gyorsabb, majd eljátssza ugyanazt a részt a maga lassabb tempójában is. Azután a különbségekről beszél.

A program első darabja egy jól ismert Mozart-mű, a *C-dúr szonáta* (K. 279.). Gyakran szoktam hallgatni Daniel Barenboim előadásában. Kliemt a szonátát abban a tempóban kezdi el játszani, ahogy a mai hallgató számára ismert. Jól hangzik. Aztán lelassítja, a tempo giustónak megfelelően. Feje álmodozón le és föl mozog, miközben ujjai a billentyűket cirógatják. „Amikor az ember túl gyorsan játszik, elvesznek a muzsika szebb pontjai, bája és karaktere. Ugyanis minden egyes hangnak időre van szüksége, hogy megszülessen, és szükséges lelassulni ahhoz, hogy kibontakozzon a dallam és a játékosság" – magyarázza Kliemt. Lelassítva először furcsán hangzik a *C-dúr szonáta*. De aztán elkezd értelmet nyerni. A *tempo giusto* verzió hangzása még az én avatatlan fülem számára is gazdagabb, terjedelmesebb, dallamosabb. Szép. A stopperóra szerint, amelyet becsempésztem a koncertre, Kliemt a szonátát huszonkét perc és hat másodperc alatt adta elő, szemben Barenboim tizennégy percével.

Talsmához hasonlóan Kliemt is hisz abban, hogy a gyorsabb klasszikus darabok lelassíthatóak, és lassú tempóban is előadhatók. Hangsúlyozza, hogy a *tempo giusto* előadás többet jelent a metronómjelek feltámasztásánál. Be kell lépni a zene világába, érezni kell minden árnyalatát, felfedezni a darab minden rezdülését, az *eigenzeit*jét. Kliemt olyan zenei tempó keretei közé helyezi a művet, amely az emberi test ritmusával összhangban van. 1784-ben komponálta Mozart azt a híres szonátáját, amelynek utolsó tétele a *Rondo alla Turca*, címet viseli (vagy ahogy mindenki ismeri: *Török induló*). A legtöbb zongorista ezt a darabot vidám tempóban játssza, amelyre jólesik futni vagy legalább gyalogolni. Kliemt lassúbb tempóban adja elő, amely katonák menetelésére emlékeztet. A tánc a másik érdekes pont. Sok klasszikus darab tánczenének íródott, ami azt jelenti, hogy a múlt rizsporos arisztokratáinak világosan hallaniuk kellett az ütemeket, hogy tudják, mikor melyik lépés következik. „Mozart idején a muzsika még olyan volt, mint a nyelv – magyarázza Kliemt. – Ha túl gyorsan játszották, akkor senki sem értett belőle semmit."

A koncert folytatódott. Kliemt ugyanígy mutatta be a három utolsó darabot: egy Mozart-fantáziát és két Beethoven-szonátát. Mind a három fenségesen szólt, nem tűnt lassúnak, nehézkesnek vagy

unalmasnak. Ezek után egy zenész lejjebb veheti a tempót, és a sebesség és a lendületesség hatását keltheti azáltal, hogy ritmikusan játszik. A lassú vagy a gyors Mozart-mű hangzása jobb? Ez kétségkívül ízlés kérdése. Éppúgy, mintahogy a Music TV csatornán a popsztárok élőben éneklik a gyorsabb tempójú dalaik verzióját. Lehet, hogy ebben a magas fordulatszámon pörgő világban mindkettőnek megvan a maga helye. Nekem nagyon tetszik a Tempo Giusto-stílus, de azért továbbra is szeretem Barenboim előadásában hallgatni Mozartot és Beethovent.

Hogy felmérjem, mint gondol az átlagember erről a témáról, készítettem egy rögtönzött közvélemény-kutatást a hamburgi előadás után. Egy idős, ősz hajú akadémikus nem volt valami lelkes. „Túlságosan lassú" – görbült le a szája. Mások viszont teljesen fel voltak dobódva attól, amit hallottak. Gudula Bischoff (középkorú hölgy, krémszínű kosztümöt és virágos blúzt visel, és adóellenőrként dolgozik) régi rajongója Kliemtnek. Teljesen le van nyűgözve. „Amikor Uwe játszik, teljesen másképp hallom a zenét. Csodálatos! – áradozik teljes odaadással, ami nem igazán jellemző az adóellenőrökre. – A hangok tökéletesebb melódiává oldódnak, és még élőbbnek tűnik a zene."

Kliemtnek már legalább egyvalakit sikerült „megtérítenie" aznap este. A nézők közt találom Natasha Speidelt – akik az előadás után sorba állnak, hogy megismerhessék őt –, egy komoly huszonöt éves hölgyet. Hegedűnövendékként a korunk zenészei által kedvelt gyorsabb tempóhoz van hozzászokva. „A zeneiskolában a technika élvez abszolút elsőbbséget, így igen gyakori a gyors előadás – meséli. – Gyorsan hallgatjuk, gyakoroljuk és adjuk elő a darabokat. Így nem csoda, hogy nekem a gyors tempó ad biztonságérzetet." „És mi a véleménye Kliemtről?" – kérdezem. „Csodálatos – válaszolja. – Azt hittem, a lassú tempó unalmas lesz, de épp ellenkezőleg. A muzsika sokkal érdekesebb volt, mint a gyorsabb változatban. A végén, amikor az órámra pillantottam, meglepődve tapasztaltam, hogy már két órája tart a koncert. Az idő sokkal gyorsabban telt, mint gondoltam."

Speidel valószínűleg nem fog rohanni, hogy a Tempo Giusto mozgalomhoz csatlakozzon. Ő még mindig szeret gyorsan játszani, és

azt is tudja, hogy ha lelassulna, akkor ezzel lerontaná a konzervatóriumi osztályzatait. Minden álma, hogy egy nagy zenekar tagja legyen. „Ebben a pillanatban nem választhatom azt, hogy a közönség előtt lassan játsszak, mert az emberek gyorsabb tempót várnak – magyarázza. – De az is lehet, hogy magamnak lassabban fogok játszani. Ezt még át kell gondolnom."

Kliemt számára ez már önmagában győzelem. A lassúság magvát elvetette. Miután a tömeg elszéled a balzsamos estén, elidőzünk egy jó darabig, s közben a napnyugta aranyló fényében gyönyörködünk. Kliemt nagyon emelkedett hangulatban van. A Tempo Giusto nehéz csatát vív. Egyik oldalon a sok eladott katalógus, a hírnév, a klasszikus muzsika tolmácsolásának bevett szokása, a másik oldalon egy rövid ideje működő mozgalom, amely ráadásul azt bizonygatja a szakma számára, hogy egész eddig rossz tempóban vezényeltek és játszottak. Még Kliemt is tovább finomítja *tempo giusto* kutatásait. A helyes sebesség megtalálása sok kísérletet és hibát hordoz: jelenlegi felvételei közt vannak olyanok, amelyek gyorsabbak, mint a tíz évvel ezelőttiek. „Lehet, hogy amikor elindítottam a lassúság eszméjét a zenében, egy kicsit magam is távolinak tartottam – gondolkodik el. – Még mindig sok körülötte a vita."

Kliemt messianisztikus álmokat dédelget. Ahogy a többi Tempo Giusto-tag, ő is hisz abban, hogy a mozgalom nemsokára a legnagyobb forradalmat indítja el a klasszikus zenélésben. És más Slow-kampányok eredményeit hozza fel példának. „Negyven évvel ezelőtt az emberek kinevették az organikus gazdaságokat, de most már úgy tűnik, hogy nemzeti sztenderd lett Németországban – érvel Kliemt. – Talán negyven év múlva mindenki lassabban játssza majd Mozartot."

Míg a Tempo Giusto mozgalom azt kutatja, hogyan írhatja át a klasszikus zene történetét, mások a zenei lassúságot arra használják fel, hogy a sebesség kultusza ellen szimbolikus provokációt intézzenek.

London keleti részén, a Temze partján áll egy régi világítótorony, amely most a világ leghosszabb koncertjének helyszíne. A projekt neve Longplayer, és ezer évig fog tartani. Zenei alapját húszpercnyi, tibeti hangtálon rögzített hanganyag adja, melynek hat részét egy Apple iMac kétpercenként különböző hangmagasságban játssza

le. Így minden alkalommal olyan egyedi hangzás keletkezik, amely az ezeréves előadás során sohasem ismétlődhet meg. Jem Finer, a Longplayer megalkotója ily módon szeretne tiltakozni sebességőrült világunk szűklátókörűsége ellen. „Minden felgyorsul, a koncentrációs képesség ideje pedig lerövidül, míg végül teljesen elfelejtünk lelassítani – magyarázza. – Egy olyan műalkotást akartam létrehozni, amely sok időt igényel, hosszú, lassú folyamat, nem pedig olyasvalami, amin gyorsan túl lehet esni." A világítótorony tetején üldögélve, gyönyörű kilátással a Temzére hallgathatják az emberek a hangtálak mély, meditatív hangjait, amelyek lecsendesítenek, lelassítanak. A Longplayer immár szélesebb közönséget ér el, nemcsak a London keleti részébe látogatókat: 2000-től egy második iMac segítségével a megnyugtató dallamot a folyó túloldalán lévő Milleniumi Dómba is eljuttatják, 2001-ben pedig a holland nemzeti rádió megszakítás nélkül négy órán át közvetítette.

Egy másik maratoni zenei esemény zajlik Halberstadtban is, egy német kisvárosban, amely híres ősi orgonájáról. A helyi Szent Burchardi-templom, egy Napóleon serege által kifosztott, tizenkettedik századi épület a helyszíne egy olyan koncertnek, amely a szponzorok jóvoltából 2640-ig fog tartani. 1992-ben John Cage – egy amerikai avantgárd zeneszerző – foglalta írásba az alapjait. Már a címe is igen találó: *ASLSP* avagy *Olyan lassú, amennyire csak lehet.* Mennyi ideig tartott a vita a szakértők között? Egyesek szerint húsz perc is elegendő, a radikális megoldások emberei ragaszkodtak ahhoz, hogy még ennél is rövidebb legyen a folyamat. Miután egy zenetörténészekből, zeneszerzőkből, orgonistákból, teológusokból és filozófusokból álló bizottság konzultált, Halberstadt 639 évre megállapodást kötött (azért pontosan ennyi időre, mert ennyi idő telt el a város híres Blockwerk-orgonájának elkészítése óta).

Hogy elismerjék Cage munkáját, a szervezők egy olyan orgonát építtettek, amely századokon át tud majd működni. Az *ASLSP*-koncert 2001 szeptemberében kezdődött egy szünettel, amely tizenhét hónapon keresztül tartott. Akkortájt az egyetlen hang, ami hallható volt, az orgona fújtatóinak a beállítása volt. 2003 februárjában egy orgonista leütött három hangot, amely 2004 nyaráig zeng a templomban, amikor majd a következő két hangjegyet fogják lejátszani.

Ez egy olyan lassú koncert, amelynek a záróakkordját közülünk senki sem fogja hallani. Több százan látogatnak el Halberstadtba minden alkalommal, amikor egy orgonista néhány hangot lejátszik. A közbeeső hónapokban is sokan érkeznek, hogy azokat a hangokat hallják, amelyek a templom falai közt visszhangzanak.

2002 nyarán látogattam el az *ASLSP*-koncertre, amikor a fújtatókat töltötték fel levegővel, és beállították az orgonát. Norbert Kleist gazdasági jogász és a zeneszerző, John Cage volt a kalauzom. A Szent Burchardi-templom előtt találkoztunk. A kert túlsó részén egy régi tanyaépületet alakítottak át közösségi házzá és bútorraktárrá. A templom közelében egy modern szobor látható, mely öt különálló vaspillérből áll. „Az idő elpusztítását szimbolizálja" – magyarázza Kleist, miközben előhalássza a kulcscsomót a zsebéből.

Egy hatalmas faajtón keresztül léptünk be az üres templomba. Se padok, se oltár, se képek, csak kavicspadló és magas plafon, amelyet fagerendák kereszteznek. A levegő hűvös és áporodott. Galambok repdesnek a fejünk felett, amelyek időről időre megpihennek a párkányokon. Egy hatalmas tölgyfa dobozban van elhelyezve az orgona fújtatója, akár egy miniatűr erőmű, amely a templom egyik hajójában van. A duruzsoló hang, amelyet kibocsájt magából, már-már zenei, ahhoz a gőzmozdonyéhoz hasonló, amely egy hosszú út után befut az állomásra.

Kleist azt mondja, hogy az *olyan lassú, amennyire csak lehetséges* 639 évig tartó előadása a lélegzetvétel nélküli, lázas kapkodásba merült modern kultúra ellenpontozása. Ahogy kisétáltunk a templomból, magára hagyva az orgonát, amely épp hatalmas tüdejét töltötte fel, azon méláztam: lehet, hogy ez a lassúság forradalmának kezdete.

TIZEDIK FEJEZET

GYEREKEK: A NYUGODT GYEREK NEVELÉSE



A leghatékonyabb nevelés az,
ha hagyjuk, hogy a gyerek szeretetre méltó dolgok közt játsszon.
– PLATÓN (427–347)

Harry Lewis egyetemi dékán a Harvardon. 2001 elején részt vett egy fórumon, ahol olyan hallgatók jelentek meg, akik úgy érezték, valamilyen sérelem érte őket az egyetem részéről. Az egyik diák igen nagy vihart kavart, amikor azt akarta, hogy duplázzák meg a tárgyak számát biológiából és angolból, és sűrítsék bele három évbe a tanulási időt a szokásos négy év helyett. Rettenetesen dühös volt az egyetemi mentorára, aki nem tudta vagy nem akarta beosztani úgy az órarendjét, hogy abba minden tárgy beleférjen. Mialatt a hallgató azon morgolódott, hogy hátráltatják, Lewis hirtelen megvilágosodott.

„Emlékszem, elgondolkodtam, majd ezt mondtam a fiatalembernek: »Várjon egy percet, Önnek tényleg segítségre van szüksége, de nem úgy, ahogy gondolja. Időre lenne szüksége, hogy mérlegelje, mi a legfontosabb az életünkben, nem pedig arra törekedni, hogyan zsúfoljon be minél több tárgyat minél rövidebb időbe!«"

E gyűlés után Lewis elkezdett azon elmélkedni, vajon a huszonegyedik század diákja hogyan vált a rohanás megszállottjává, s innen már csak egy lépés vezetett a túlzsúfolt órarend és a felgyorsított egyetemi programok ostorozásához. 2001 nyarán a dékán nyílt levelet intézett a Harvard minden elsős hallgatójához: szenvedélyes felhívás volt az egyetemi kampuszon belüli és túli élet új megközelítésére. Azoknak a gondolatoknak a rövid kivonata volt, amelyek a Slow-filozófia alapeszméiben vannak lefektetve. A levél, amelyet

manapság évről évre minden elsős megkap, a Harvardon azt a címet kapta: *Lassíts le!*

Lewis a levél több mint hét oldalán azt taglalja, hogyan hozhatják ki a legtöbbet magukból – életükből – az egyetemi évek során, annak ellenére, hogy látszólag „kevesebbet" tesznek. Arra biztatja a hallgatókat, hogy kétszer is gondolják meg, mielőtt beszállnak a fokozatokért történő őrült hajszába. Időbe telik elsajátítani egy tárgyat; meg kell mutatni, hogy az elit orvosi, jogi és közgazdasági egyetemnek egyre inkább olyan érett hallgatói vannak, akik többet szeretnének „lerövidített és feszített ütemű felsőoktatási képzésnél." Lewis felemeli szavát a túl sok kötelező tananyagon kívüli tevékenység ellen is. Mi a lényeg – kérdezi –, érdemes lacrosset játszani, tanácskozásokon elnökölni, konferenciákat szervezni, színdarabokban szerepelni, egyetemi lapot szerkeszteni, ha kimerülten érkezünk el tanulmányaink végéhez, mert mindezeket belezsúfoltuk. Jobb kevesebb dolgot tenni, hogy jusson időnk az igazán fontos dolgokra.

Amikor az egyetemi életről van szó, Lewis ugyanígy „a kevesebb több" elvét vallja. Pihenj és lazíts többet, és biztos, hogy értékelni fogod a semmittevés művészetét. „Az üres idő nem légüres tér, amit meg kell tölteni" – írja a dékán –, hanem egy lehetőség, hogy a fejedben lévő gondolatokat rendszerezd. Mint a 4x4 puzzle-ben egy üres darab, lehetővé teszi, hogy a másik tizenöt darabot megmozgasd." Más szavakkal: a semmittevés és lassúság a helyes gondolkodás elengedhetetlen tartozéka.

A lelassítás elve nem ad felhatalmazást a lazsálóknak és született munkakerülőknek. Lewis buzgón lelkesedik a kemény munkáért és az egyetemi sikerekért. Egyszerűen úgy véli, hogy egy kis szelektív lassúság segíthet a hallgatóknak abban, hogy jobban teljesítsenek és éljenek. „Azt tanácsolom, hogy gondolják át, hogyan lassíthatnak, és miként csökkenthetik az előre megszervezett tevékenységek számát. Nem arra gondolok, hogy lebeszéljem Önöket a jó teljesítményről, hanem csupán a kivételes kiválóság hajszolásának értelmetlenségére – vonja le a következtetést. – De valószínűleg szívesebben vállalja az ember, hogy komoly erőfeszítéseket tegyen az első osztályú munka érdekében, ha tudja, hogy utána megengedhet magának egy kis pihenést, lazítást és egyedüllétet."

Felgyorsult világunkban a rohanás vírusa nemcsak a felnőtteket fertőzte meg, hanem a gyerekeket is. Már a hatévesek is mobilon szervezik az életüket, és a tinédzserek is a hálószobájukból intézik az ügyeiket. A súly, a szex, a különböző márkák és a karrier miatti aggodalom egyre korábban kezdődik el. A gyermekkor pedig, úgy tűnik, lerövidül: a legtöbb lány tinédzser kora előtt eléri a pubertást. A fiatalok manapság elfoglaltabbak, jobban be vannak fogva, és többet rohannak, mint a mi generációnk. Egy tanár ismerősöm felkereste egyik tanítványa szüleit. Úgy érezte, hogy a fiú túlságosan sok időt tölt az iskolában, és túl sok iskolán kívüli foglalkozásra jár. „Adjanak egy kis szabadságot a gyereküknek" – javasolta. Az apa erre nagyon dühös lett. „Neki is meg kell tanulnia napi tíz órát dolgozni, amennyit én dolgozom" – csattant fel. A gyerek még csupán négyéves volt.

1989-ben jelent meg David Elkin, egy amerikai pszichológus *A rohanó gyerek: felnőni túl gyorsan és hamar* című könyve. Ahogy a cím is sejteti, Elkin az ellen a jelenség ellen emelte fel a szavát, hogy a gyerekek rohamtempóban nőnek fel. Hányan vették észre? Úgy tűnik, igen kevesen. Egy évtized elteltével a jelenség még általánosabb és erőteljesebb.

A gyerekek nem születésüktől fogva sebesség- és teljesítménymániásak: mi tesszük azzá őket. Az olyan családban nevelkedő gyerekek, akiknek a szülei elváltak, már igen korán komoly felelősség nehezedik a vállukra. A reklámok arra ösztönzik őket, hogy mielőbb fogyasztóvá váljanak. Az iskolák megtanítják őket, hogy az órához igazítsák az idejüket, és olyan hatékonyan használják ki minden percüket, amennyire csak tudják. A szülők iskolán kívüli tevékenységekre kényszerítik őket. Minden azt az üzenetet hordozza a számukra, hogy a kevesebb nem több, és a gyorsabb mindig jobb. Az első mondat, amit a fiam megtanult kimondani, ez volt: „Gyerünk, siessünk!"

A verseny sok szülőt arra sarkall, hogy siettesse a gyerekét. Mindnyájan azt akarjuk, hogy utódaink sikeresek legyenek az életben. Egy rohanó világban ez azt jelenti, hogy gyorsan kihívások elé állítjuk őket: iskola, sport, művészet, zene. Ma már nem elég anyu és apu édes pici gyerekének lenni: a mi kis drágánknak minden tekintetben kimagasló teljesítményt kell nyújtania.

Az a félelem, hogy valakinek a gyereke lemarad a versenyben, nem új keletű. A tizennyolcadik században Samuel Johnson arra figyelmeztette a szülőket, hogy ne izguljanak: „Amíg az ember azon tanakodik, hogy két könyv közül melyiket olvastassa el a fiával, addigra egy másik fiú már mindkettőt elolvasta." A nonstop globális gazdaság nyomása alatt él az ember, s ez nagyobb terhet ró ránk, mint valaha. Ez vezet – ahogy a szakemberek elnevezték ezt a jelenséget – a „szuperszülő effektushoz", amikor a szülő kényszeresen ragaszkodik a gyermeke „tökéletesítéséhez". Az ambiciózus anya már a kezdet kezdetén, az anyaméhben Mozart-zenét hallgattat a gyerekkel, hat hónapos korában nyelvet tanít neki, és a Baby Webster segítségével szavakat tanít neki az első születésnapjától kezdve. A számítógépes táborokba és motivációs kurzusokra már négyéves gyerekeket is felvesznek. A golfot kétévesen lehet elkezdeni. Mindenki gyorsan és korán igyekszik mindent megtenni gyermeke sikereiért, hiszen nagy a nyomás, hogy versenyben maradjanak. Egy nap az utcán megpillantottam a BBC gyerekeknek szánt idegennyelv-oktatásáról szóló hirdetését. „Beszélj franciául háromévesen! Spanyolul hétéves korodban!" – szólít meg a szalagcím. – Ha vársz, túl késő lesz!" Ösztönösen rögtön a telefon után nyúltam, hogy beírassam a fiamat. Aztán pedig bűntudatom támadt, hogy nem cselekedtem rögtön.

Rohanó világunkban az iskola egy olyan csatatér, ahol csak egy dolog számít: hogy osztályelső vagy-e. Sehol sem igaz ez annyira, mint Kelet-Ázsiában, ahol az oktatási rendszer teljesen vizsgaközpontú. Több millió gyerek tölti az estéket és a hétvégéket olyan intézményekben, amelyeket „magolós iskoláknak" hívnak. Heti nyolcvan órát szánnak az elméleti tárgyak tanulására, és ez sajnos általános jelenség.

Meggondolatlan intézkedések következtében, a jobb nemzetközi teszteredmények reményében az angolul beszélő világban is különös előszeretettel versengenek a kelet-ázsiai modellel. Az elmúlt két évtizedben a kormányok magukévá tették az „elmélyítés" elméletét, amely azt jelenti, hogy a több házi feladat, vizsga és a szigorú tanterv következtében növekszik a gyerekekre nehezedő nyomás az iskolákban. Gyakran a kemény munka még az iskola előtt elkezdődik. A kisfiam már az óvodában, háromévesen elkezdte tanulni – bár ez nem volt igazán sikeres próbálkozás –, hogyan kell fogni a tollat írás

közben. Nyugaton a magánórák is igen fiatal korban megkezdődnek. Az amerikai szülők, abban a reményben, hogy gyermekeik egy jobb óvodába kerülhetnek, interjútechnikákra tanítják négyéves gyereküket. Londonban már a hároméves gyerekekkel is tanárok foglalkoznak.

A teher – ami alatt nő a pálma – nem csupán az iskolában növekszik. Nagyon sok gyerek úgy le van foglalva a különböző iskolán kívüli tevékenységekkel, hogy nincs ideje lazításra, arra, hogy magában játsszon vagy csak egyszerűen elábrándozhasson. Nincs idő a lassúságra.

S a gyerekek egyre nagyobb árat fizetnek a rohanásért. Ötéves óvodások emésztési problémákkal küzdenek, fáj a fejük, álmatlanok, depressziósok, és táplálkozási zavaraik vannak, amelyeket a stressz okoz. Napjainkban mindenki „állandóan be van kapcsolva", és sok gyerek nem alszik eleget. Ez gyengévé, kiegyensúlyozatlanná és türelmetlenné teheti őket. Az alváshiánnyal küzdő gyerekek nehezebben barátkoznak, és nagyobb mértékben vannak kitéve az alultápláltság veszélyének is, mivel a növekedési hormonok alvás közben fejtik ki hatásukat.

A szülők, amikor elérkezettnek látják az időt a tanulásra, „pályára" állítják a gyereket, s ezzel gyakran többet ártanak, mint használnak. Az Amerikai Gyermekgyógyászok Akadémiája arra figyelmeztet, hogy a túl fiatal korban történő specializálódás egy bizonyos sportra fizikai és lelki károsodást okozhat. Ugyanez a helyzet a tanulással is. A kutatások azt bizonyítják, hogy a gyerekek jobban tanulnak játékosan. Kathy Hirsh-Pasek, aki gyermekpszichiátriai professzor Pennsyvaniában, a Philadelphiai Egyetemen, százhúsz gyereket vont be a kísérletbe. A gyerekek egyik fele olyan óvodába járt, ahol a közösségben játékosan tanult, a másik fele pedig olyanba, ahol mielőbb elméleti tudást kellett elsajátítani; a szakértők szavaival élve, „poroszos" módszerekkel tanították őket. Hirsh-Pasek azt tapasztalta, hogy azok a gyerekek, akik oldottabb körülmények között lassúbb, nyugodtabb hátteret kaptak a tanuláshoz, kevésbé voltak feszültek, lelkesebben tanultak, és képesek voltak önállóan gondolkodni.

Hirsh-Pasek volt a társszerzője a 2003-ban megjelent *Einstein sosem használt oktatókártyát: hogyan tanulnak gyermekeink – miért fontos többet játszani* című könyvnek, mely kutatási eredményekkel

rombolja le azt a tévképzetet, hogy a korai tanulás és elméleti oktatás elősegíti a jobb agyi kapacitás kialakulását. „Amikor elérkezettnek látjuk az időt, hogy gyermekeinket taníttassuk és neveljük, akkor a »minél gyorsabban, annál jobb« modern felfogás hibájába esünk. Fel kellene ismernünk, hogy az a felfogásunk, hogy »minden perc számít«, egyszerűen téves – magyarázza Hirsh-Pasek. – Amikor a tudományos eredményeket nézzük, világossá válik számunkra, hogy a gyerekek jobb teljesítményre képesek, és kiegyensúlyozottabb lesz a személyiségük, ha oldottabb, kevésbé katonás körülmények között tanulhatnak."

Kelet-Ázsiában a szigorú munkaetika az, amiért a térség iskoláit a világ irigyelte, de ez kétélű fegyver, visszafelé sült el. A tanulók nemcsak a nemzetközi teszteken teljesítenek gyengén, hanem a kreativitásuk sem fejlődik, pedig az informatikai iparágban erre igen nagy szükség lenne. Ráadásul a diákok is elkezdtek lázadni a túl kemény követelmények ellen. A bűnözés és öngyilkosság aránya növekszik, és az iskolakerülés, amelyet sokáig nyugati problémának tekintettek, mára itt is felütötte a fejét, és szinte járványos méreteket öltött. Több mint százezer kis- és középiskolás hiányzik az iskolából évente több mint egy hónapot, s van olyan gyerek, aki egyáltalán nem is akar iskolába járni.

Az iparosodott világban egyre többen szeretnék, hogy a gyerekek ne ilyen rohamtempóban nőjenek fel. Lewis levele nagy hatást gyakorolt mindenkire, az újságíróktól kezdve a diákokig és tanárokig. A Harvardon tanuló gyerekek szülei megmutatták kisebb gyerekeiknek is. „Szemmel láthatólag a családok egyik legfontosabb alapelvévé vált" – foglalja össze Lewis. A *Slow down!* sok alapvető gondolata elérte a médiát is. A szülőknek szóló magazinok is rendszeresen felhívják a figyelmet azokra a veszélyekre, amelyek a túl kemény teljesítményre kényszerítésből fakadnak. Minden évben újabb könyv jelenik meg a piacon, amelyet pszichológusok és pedagógusok írnak, és tudományos esetek ismertetésével emelik fel szavukat a „versenyistálló" szellemű gyereknevelés ellen.

Nemrég a *New Yorker* jelentetett meg egy karikatúrát, amely a mai fiatalok növekvő szorongását mutatja be azt, hogy elveszik tőlük a gyerekkorukat. Két általános iskolás sétál az utcán, könyvekkel a hóna alatt, baseballsapkával a fején. Aztán az egyikük életuntan így sóhajt fel: „Mennyi játék, és milyen kevés rá az időnk!"

A probléma nem új keletű. A Slow-mozgalom törekvésének – hogy a gyerekek kapják vissza gyerekkorukat – gyökerei az ipari forradalomig nyúlnak vissza. Valójában a gyermekkorról alkotott modern elképzelést, miszerint az az ártatlanság és a képzelőerő kora, a romantika hozta létre, amely a tizennyolcadik század második felétől bontakozott ki Európában. Addig a gyerekeket kis felnőtteknek tekintették, akiket olyan mértékben foglalkoztattak, amennyire csak lehetett. Jean-Jacques Rousseau francia filozófus volt az, aki nem értett egyet azzal a hagyománnyal, hogy a gyerekeket olyan módszerekkel tanítsák, mintha felnőttek lennének. Az *Emile* című művében fogalmazta meg korszakalkotó tézisét a gyerekek és a természet kapcsolatáról: „A gyermekkornak megvan a maga sajátos látás-, gondolkodásmódja és érzésvilága, és mi sem lenne nagyobb bolondság, mint megpróbálni behelyettesíteni a magunkéval." A tizenkilencedik században a reformerek felemelték hangjukat a gyermekmunka szörnyűsége ellen a gyárakban és bányákban, amely az új iparosodott gazdaság terméke volt. 1819-ben Coleridge alkotta meg a „fehér rabszolgaság" kifejezést, amely azokra a gyerekekre utalt, akiket az angol pamutiparban dolgoztattak. Az 1800-as évek végére Angliában betiltották a gyermekmunkát, és a gyerekeket iskolapadokba ültették, így adva lehetőséget egy elfogadhatóbb gyermekkorra.

Manapság a pedagógusok és szülők újra igyekeznek biztosítani a fiatalok számára annak szabadságot, hogy lassíthassanak, és gyerekek lehessenek. Az interjúk során szerzett tapasztalataimat posztoltam néhány szülői weboldalon. Pár napon belül megtelt az e-mail fiókom: három kontinensről érkeztek az üzenetek. Az őrült élettempó miatt elkeseredett tinédzserektől is kaptam leveleket: egy Jess nevű ausztrál lány például azt írta, hogy„űzött vadnak" érzi magát, akinek „semmire nincs ideje". De az e-mailek túlnyomó többsége olyan szülőktől érkezett, akik tesznek is valamit azért, hogy gyermekeik lelassíthassanak.

Kezdjük egy olyan iskolával, ahová már megérkezett a Slow-megközelítés! 2002 végén Maurice Holt, a denveri Coloradói Egyetem nyugalmazott pedagógiaprofesszora egy kiáltványt tett közzé, amelyben életre hívta a Slow Schooling világméretű mozgalmát. A többiekhez hasonlóan neki is a Slow Food adta az inspirációt. Holt úgy véli, hogy olyan gyorsan tömjük a gyerekek fejébe a rengeteg

információt, amilyen gyorsan csak lehet, ahhoz hasonlóan, ahogy a Big Mackel etetjük őket. Sokkal jobb lenne nyugodt tempóban tanítani, időt hagyva arra, hogy a gyerekek maguk fedezhessék föl és kapcsolhassák össze a tárgyakat. Inkább azt sajátítsák el, hogyan kell gondolkodni, ne pedig azt, hogyan kell vizsgázni. Ha lassan eszünk, van idő az ízlelés aktiválódására, és megtanulni a lassúságot, amely kitágítja és felfrissíti az elmét.

„A Slow egy csapásra el fogja söpörni annak az iskolának a képét, amely kimerít, számon kér és uniformizál – véli Holt. – A lassú étkezés lehetővé teszi a felfedezést. A Slow Food fesztiváljain új ételeket és hozzávalókat mutatnak be. Hasonló módon, a lassú iskola megadja a felfedezés örömét és a válaszokat a kulturális változásokra, míg a gyors csupán a megszokott, régi „hamburgerrel" tud szolgálni.

Holt és követői nem képviselnek szélsőséges álláspontot. Nem azt akarják, hogy a gyerekek kevesebbet tanuljanak, vagy ellazsálják az időt. A Slow-iskolában is kemény munka folyik. Ám a számonkéréshez, az eredményekhez és az órarendhez való mániákus ragaszkodás helyett a tanulás a gyerekek számára örömmé változik. A történelemóra nem azzal telik, hogy a tanár magyarázatát hallgatják, aki csak úgy ontja magából például a kubai rakétaválság évszámait és eseményeit; ehelyett az osztály „amerikai típusú vitára" bocsátja a kérdést. A diákok alaposan megismerkednek egy-egy ország 1962-es helyzetével, és aztán összefoglalják a többieknek. Keményen dolgoznak, de a gépies tanulás gyötrelme nélkül. Ahogy a Slow-mozgalom többi ágának, a Slow Schoolingnak is az egyensúly a lényege.

Azokban az országokban, ahol a lassúbb megközelítés teret nyert az oktatásban, már tapasztalják az ebből fakadó előnyöket. Finnországban a gyerekek hatéves korukban kezdik az iskolai előkészítőt, majd hétévesen az iskolát. Kevesebb kötelező vizsgát is kell tenniük, mint diáktársaiknak, Japántól Angliáig. És az eredmény? Finnország rendszeresen a Gazdasági Együttműködés és Fejlesztés Szervezetének (OECD) oktatási és műveltségi világranglistájának az élén áll. A világ minden pontjáról zarándokolnak oda küldöttségek, hogy a „finn modellt" tanulmányozzák.

Máshol a szülők, akik azt akarják, hogy gyerekeik Slow-környezetben tanuljanak, a magániskolák felé fordultak. A két világháború közötti Németországban Rudolf Steiner egy teljesen új, úttörő

nevelési módszert dolgozott ki, a felgyorsított tanulással szemben. Steiner úgy vélekedett, hogy nem szabad siettetni a gyerekeket a tanulásban, meg kell várni, hogy megérjenek rá. Ezért ellenezte, hogy a hetedik születésnapjuk előtt megtanítsák őket olvasni, s úgy gondolta, hogy a korai éveiket játékkal, rajzolással, meséléssel és a természet tanulmányozásával kellene tölteniük. Steiner kiiktatta a szigorú órarendet is, amely arra kényszerítette a diákokat, hogy óránként egyik tárgyról a másikra váltsanak; ehelyett addig foglalkozhattak egy-egy témával, amíg ők maguk nem érezték a szükségét, hogy váltsanak. Mára több mint nyolcszáz Waldorf-iskola működik világszerte, és a számuk egyre növekszik.

A torontói Institute of Child Study Laboratory School (Kísérleti Iskola) is Slow-megközelítésű. Kétszáz diákjukat – négytől tizenkét éves korig – megtanítják tanulni, arra, hogyan értelmezzék a tananyagot, s miként hasznosítsák a megszerzett tudást, anélkül hogy vizsgákhoz, jegyekhez és szigorú időbeosztáshoz ragaszkodnának. Amikor pedig sztenderd vizsgát tesznek, az eredményeik nagyon jók. Sokuk nyer a világ legjobb egyetemeire szóló ösztöndíjat. Holt szavait idézve: „A lassú iskola érdekessége, hogy színvonalas intellektuális képzést nyújt, amit a jó teszteredmények mutatnak. Siker és boldogság kéz a kézben jár." Habár a torontói kísérleti iskola 1926 óta működik, népszerűbb, mint valaha. Annak ellenére, hogy hétezer kanadai dollár az éves tandíj, több mint ezer gyerek van a várólistán.

Japánban is újabb kísérleti iskolák jöttek létre, a kor igényeinek megfelelően, amelyek oldottabb légkörű oktatást nyújtanak. Ennek egyik példája az Almafa Iskola, amelyet a közoktatásból kiábrándult szülők egy csoportja hozott létre 1988-ban Tokióban, a Szaitama tankörzetben. Az iskola szellemiségében távol áll az átlagos japán iskolák katonás fegyelmétől, lélekölő versenyszellemétől és természetellenes légkörétől. A tanulók úgy jönnek-mennek, ahogy kedvük tartja, azt tanulják meg, amit akarnak, és abból vizsgáznak, amiből szeretnének. Habár ez nagyon anarchikusnak tűnik, a rendszer mégis jól működik.

Ma délután húsz, 6 és 19 év közötti diák ballag felfelé a rozoga falépcsőkön a kis egyemeletes iskolaépületbe. Nem látszik rajtuk különösebben, hogy lázadóak lennének: néhányuknak ugyan be van

festve a haja, de tetoválás vagy arcpiercing sehol. Cipőiket a japán szokásnak megfelelően szépen sorba rendezik az ajtó előtt, aztán odatérdelnek az alacsony asztalokhoz, amelyek L-alakban vannak elhelyezve. Időnként egy diák zöld teát készít a konyhában, vagy telefonál, egyébként mindenki keményen végzi a dolgát: a füzetébe jegyzetel, vagy a tanárokkal és diáktársaival vitatja meg az álláspontját.

Hiromi Koike, egy 17 éves, angyali szépségű lány, aki farmernadrágot és sapkát visel, arról áradozik, hogy az Almafa miért igazi áldás a diákok számára. Képtelen volt elviselni azt a nyomást, amely a hagyományos állami iskolában nehezedett rá, és nem tudott lépést tartani az ottani gyilkos tempóval. Végül lemaradt, és játszótéri gúnyolódások célpontjává vált. Amikor kereken megtagadta, hogy iskolába menjen, a szülei átíratták az Almafába, ahol most középiskolai érettségire készül, a szokásos három helyett négy év alatt. „Egy normál iskolában állandóan hajtanak, hogy megadott idő alatt teljesíts – meséli. – Itt az Almafában sokkal jobb tanulni, mert én oszthatom be az időmet, és a magam tempójában tanulhatok. Itt nem szégyen lassúnak lenni."

Sok kritika érte a Slow Schooling mozgalmát, hogy olyan gyerekek számára a legjobb, akik elvontabb képességekkel rendelkeznek, vagy szüleik több pénzt képesek iskoláztatásukra költeni. Ebben természetesen van némi igazság. De a Slow-alapelv egy átlagos osztályteremben is működhet, s ez a felismerés oktatási rendszerük átalakítására késztette a „leggyorsabb nemzeteket". Kelet-Ázsiában a kormányok hajlanak arra, hogy könnyítsenek a diákok terhein. Japán elfogadta a tanításnak azt a megközelítését, amelynek a neve „napfény". Ez azt jelenti, hogy több a szabadság a tantermekben, több idő jut a kreatív gondolkodásra, és kevesebb időt kell iskolában tölteni. 2002-ben például megszüntették a szombati oktatást. Először a magániskolákban indult el a folyamat, hogy a tanulásban Slow megközelítést alkalmazzanak. Az *Almafa* végül 2001-ben elnyerte a kormány teljes támogatását.

Az angol iskolarendszer is keresi annak módját, hogyan csökkenthetné a diákokra nehezedő nyomást. 2001-ben Wales úgy határozott, hogy megszünteti a hétéves korban szokásos általános képességfelmérő tesztet. 2003-tól Skócia is kisebb hangsúlyt helyez

a formális tesztekre. Az angol általános iskolák új tantervének az a célja, hogy a tanulást élvezetesebbé tegyék.

A szülők is felismerték, hogy a magániskolák nagyrészt az akadémikus szemléletű oktatás melegágyai, s nem biztos, hogy ez jó a gyermekeiknek. Néhányan megpróbálnak lobbizni az igazgatóknál, hogy kevesebb legyen a házi feladat, és több idő jusson a művészeti tárgyakra, a zenére vagy csak egyszerűen a gondolkodásra. Mások pedig úgy fejezik ki a véleményüket, hogy kiveszik gyerekeiket a régi iskolájukból, és átíratják egy másik intézménybe.

Ezt tette a Londonban irodavezetőként dolgozó Julian Griffin is. Sok sikeres szülőhöz hasonlóan a lehető legjobb képzést akarta biztosítani a fiának. A család még más helyre is költözött, hogy a London déli részén lévő, kiváló általános iskola gyalog is megközelíthető legyen a gyerekük, James számára. Nem sokkal később azonban James, a művészi hajlamokkal megáldott, álmodozó kisfiú elkezdett bukdácsolni. A rajzolásban jó volt, és a tárgyak elkészítésében is jeleskedett, de az elméleti tárgyakkal komoly csatát vívott: hosszú órákat töltött a tanteremben, aztán otthon a feladatokkal, majd a vizsgákkal. A többi szülő is nehezen tudta rávenni a gyerekét, hogy a rengeteg házi feladatot megcsinálja, de ezek az ütközetek Griffinék otthonában valóságos háborúvá fajultak. James pánikrohamokat kapott, és sírt, amikor szülei az iskolába vitték. Kétéves kínlódás után és egy pszichológus tanácsára Griffinék úgy döntöttek, hogy másik iskolát keresnek. De egyetlen magániskola sem akarta befogadni a gyereket. Az egyik igazgatónő egyenesen úgy vélekedett, hogy James valószínűleg szellemi fogyatékos. Végül is a körzeti orvos találta meg a megoldást. „Semmi baj sincs Jamesszel – mondta. – Csak arra van szüksége, hogy megnyugodjon. Írassák át egy állami iskolába!"

Az angol állami iskolák oldottabbak, mint a magániskolák, így 2002-ben Griffinék beíratták gyermeküket egy feltörekvő középosztálybeliek körében népszerű intézménybe. Az új iskola megváltoztatta Jamest. Habár még mindig hajlamos arra, hogy elábrándozzon, de felfedezte a tanulás örömét, és immár az osztály középmezőnyéhez tartozik. Alig várja, hogy iskolába mehessen; minden zokszó nélkül elkészíti a házi feladatát, amely körülbelül heti egy órát vesz igénybe; hetente egyszer fazekasfoglalkozásra jár – mindenekfölött pedig

boldog, és a magabiztossága is visszatért. „Úgy érzem, visszakaptam a fiamat" – lelkendezik Julian. A magániskolák mesterséges világából kiábrándulva Griffinék úgy tervezik, hogy fiatalabb fiukat ugyanabba az iskolába íratják majd, ahová a bátyja jár. „Ő teljesen más karakter, mint James, és biztos vagyok abban, hogy bírná a magániskolát is, de mi szükség van erre? – mondja Julian. – Mi értelme, hogy olyan keményen küzdjön, hogy végül kiégjen?"

Még ha a gyerekeik jól boldogulnak, akkor is vannak olyan szülők, akik kiveszik őket a magániskolából, hogy a kreativitásuk tágabb teret kaphasson. Sam Lamiri csupán négyesztendős volt, amikor felvételi vizsgát tett, hogy bekerülhessen London egyik legjobb magániskolájába. Az édesanyja, Jo, eleinte büszke és boldog volt. Sam jól teljesített a foglalkozásokon, de ő úgy érezte, hogy túl nagy nyomás nehezedik a gyerekére. Különösen csalódottnak érezte magát amiatt, hogy a művészeteket mennyire nem tartják fontosnak. A gyerekeknek csak heti egy művészeti órájuk volt, péntek délután, és csak akkor, ha a tanárnak volt ideje. Az édesanyja tudta, hogy ez mennyire hiányzik Samnek. „A feje tele volt tömve adatokkal és tanulnivalóval, és nagy nyomás nehezedett rá, hogy minél több tudást sajátítson el; kész csoda, hogy még jutott hely a fantáziának – meséli. – Nem igazán ezt akartam a gyerekeimnek, s inkább azt szerettem volna, ha kiegyensúlyozottak, érdeklődők, és van képzelőerejük."

Amikor változás állt be az anyagi körülményeikben, ez azt jelenti, hogy kevesebb pénzük maradt tandíjra, Jo úgy érezte, hogy felhatalmazást kapott a változtatásra. A 2002-es iskolai év közepén Sam egy népszerű állami iskolába került át, és örült a lágyabb tempónak, és nagyobb hangsúlyt kapott az életében a művészet is. Sam most sokkal boldogabb, és több az energiája. Elkezdett mélyebben érdeklődni a természet iránt, különösen a kígyók és a gepárdok a nagy kedvencei. Az édesanyja úgy érzi, hogy a kreativitása is fejlődött. Sam egyik nap elgondolkozott, hogy mi történne, ha egy hatalmas lépcsőt építenénk az űrbe. „Sam azelőtt sohasem kérdezett ilyen dolgokat – mondja. – Sokkal fantáziadúsabban fejezi ki magát mostanában."

A szülők természetes vágya, hogy a széltől is óvni szeretnék a csemetéiket, pedig ez a törekvés nem mindig jó. Azokat a szülőket, akik megengedik, hogy gyermekeik lassítsanak, sokszor kínzó szorongás gyötri, hogy vajon helyesen cselekszenek-e. Egyre jobban belelovalják

magukat abba az érzésbe, hogy ezzel is csak elkényeztetik őket, s nem tesznek jót. „Amikor olyan sok ember tartja burokban körülöttünk a gyerekét, felmerül bennem, hogy jól van-e ez így – gondolkodik el Jo. – Végül persze a belső hangra kell hallgatnunk, amely mindig megsúgja a helyes utat."

Márpedig sok szülő belső ösztöne azt mondja, hogy nem kell iskolába járatni a gyereket. Az otthoni tanulás népszerűsége egyre növekszik, különösen az Egyesült Államokban. Bár a statisztikák nem megbízhatóak, a Nemzeti Otthontanulást Kutató Intézet becslése szerint több mint egymillió amerikai fiatal tanul most otthon. (További becslések alapján Kanadában százezer, Angliában kilencvenezer, Ausztráliában harmincezer, Új-Zélandon pedig nyolcezer.)

A szülőket többféle ok készteti arra, hogy otthon taníttassák csemetéiket: az a céljuk, hogy megóvják őket az erőszaktól, a drogtól és az antiszociális viselkedés más formáitól; sajátos vallási és morális tradíciók szerint akarják nevelni őket; jobb képzést akarnak nekik nyújtani. De sokan látnak lehetőséget arra is, hogy felszabadítsák gyermekeiket az órarend zsarnoksága alól. Hagyják, hogy a saját tempójukban éljenek és tanuljanak. Hagyják, hogy lassúak legyenek. Azoknál a családoknál, amelyek szigorúan felépített napirenddel fognak bele az otthoni tanulásba, megfigyelhető, hogy fokozatosan lazítanak rajta, és az egyre kötetlenebb lesz. Minden egyes percet, amikor a nap süt, a szabadban tölthetnek sétával, vagy múzeumba mehetnek. Korábban már láttuk, hogy mennyivel kevésbé érzik hajszoltnak a munkahelyükön magukat azok az emberek, akik beoszthatják az idejüket. A tanulással is ugyanez a helyzet. A szülők és a gyerekek egyaránt arról számolnak be, hogy a saját időbeosztás vagy a saját tempó megválasztása segít abban, hogy megzabolázza bennünk a kapkodás reflexét. „Ha egyszer az ember maga kontrollálja a saját idejét, a nyomás, hogy siessen, csökkenni fog – mondja egy vancouveri otthoni tanító. – Az ember automatikusan lelassul."

Az otthoni tanulás igen gyakran kapcsolódik össze azzal, hogy az egész család a Slow életelvei szerint él. Sok szülő számára megváltoznak a prioritások: kevesebb időt töltenek munkával, és többet gyermekeik tanulmányainak nyomon követésével. „Ha az emberek elkezdenek az oktatásról kérdezni, azon vesszük észre magunkat, hogy minden szóba kerül: politika, környezet, munka – mondja Roland

Meighan, egy angol otthoni tanulási szakértő. – A zseninek tágabb keretekre van szüksége."

A Slow filozófiájának megfelelően ez a tanulási forma nem azt jelenti, hogy a diák kimarad valamiből, vagy lemarad. Épp ellenkezőleg: az otthoni tanulás, úgy tűnik, sokkal hatékonyabb. Az iskolák sok időt vesznek el: a tanulóknak oda és vissza kell utazniuk, mások által diktált szüneteket kell tartaniuk, akkor is ott kell üldögélniük, ha már elkészültek a feladattal, és értelmetlen házi feladatokon kell magukat átverekedniük. Amikor valaki egyedül tanul otthon, az időt hatékonyabban tudja felhasználni. A kutatások azt mutatják, hogy ezek a gyerekek gyorsabban és jobban tanulnak, mint a hagyományos osztályteremben ülő társaik. Az egyetemeken azért szeretik őket, mert a kíváncsiságot, a kreativitást és a fantáziát jól ötvözik érettséggel, és józan paraszti ésszel ragadják meg a témát a saját maguk módján.

Megalapozatlan az az aggodalom, hogy a gyerekek a társaság hiányától szenvednek, mivel nem járnak közösségbe. Azok a szülők, akik otthon tanítják gyermekeiket, helyi szervezetet hoztak létre, hogy tapasztalatot cseréljenek, tanítási és tanulmányi kirándulásokat és más összejöveteleket szerveznek. Mivel ezek a tanulók gyorsabban végeznek a tanulással, több idejük is marad a felfrissülésre. Ez azt jelenti, hogy olyan klubokba járnak vagy sportegyesülethez csatlakoznak, ahol túlnyomórészt a hagyományos iskolába járó diákok vannak.

Claire Wood 2003 elején kezdte el otthon tanítani tizenhárom éves lányát, Berthet, miután az közölte vele, soha többé nem akar iskolába járni. Korábban egy Waldorf-iskolába járt, amely közel volt a család whitstable-i otthonához (ez egy London keleti részétől 80 kilométerre fekvő kis halászkikötő). A koraérett, okos gyerek, Berth nem túl szigorú környezetben nőtt fel. De amikor az osztálylétszámuk megnőtt, és túl sok bomlasztó diákot írattak be, ez anynyira frusztrálta, hogy édesanyja, Claire úgy döntött, kiveszi onnan. Mivel a helyi állami iskola alacsony színvonalú, körbejárták a térség magániskoláit. Sok ezek közül ösztöndíjat ajánlott fel Berthnek, s azt ígérte, hogy segít neki „a gyors felzárkózásban". De Claire nem volt hajlandó lányát versenyistállóba adni, s úgy döntött, hogy inkább otthon tanuljon. Ahhoz, hogy ezt megvalósíthassa, először

a saját életét kellett átszerveznie. 2000-ben nagyon stresszes volt a munkája hajókárbecslőként, ezért úgy döntött, hogy helyette egy szappankészítő műhelyt hoz létre.

Az otthoni tanulás csodát tett Berthtel. Lazább, magabiztosabb lett, és nagyon élvezte, hogy a maga tempójában tanulhat. Ha hétfőn nincs kedve földrajzot tanulni, a hét másik napján pótolja. Amikor egy tantárgyat megkedvel, akkor lelkesen mindent összeolvas róla. A rugalmas időbeosztásnak és annak köszönhetően, hogy kétszer gyorsabban halad iskolai tanulmányaival, mint társai, rengeteg ideje jut egyéb tevékenységekre. Sok a barátja: egy fiatalokból álló zenekarban hegedül, hetente egyszer kézművesfoglalkozásra jár, és a helyi vízilabdacsapat egyetlen női tagja. Berth számára, aki magas, és koránál idősebbnek látszik, talán az a legfontosabb, hogy sohasem érzi magát túlhajszoltnak vagy az óra rabjának. Mivel maga gazdálkodik az idejével, ezért sohasem szenved időhiányban. „Az iskolai barátaim mindig kapkodnak, stresszesek, vagy elegük van a tanulásból, de én szerencsére ezek közül egyik érzést sem ismerem – mosolyog. – Nagyon élvezem a tanulást."

Édesanyja ellenőrzése mellett Berth a nemzeti tantervet követi, sőt bizonyos tárgyakból még ki is bővítette. A történelem a nagy szenvedélye: régészetet szeretne majd tanulni Oxfordban vagy Cambridge-ben. Hamarosan elkezd készülni a GCSE-vizsgájára, amit minden angol gyerek tizenhat éves korában tesz le. Claire úgy véli, hogy lánya a szokásos két év helyett egy év alatt teljesíti, de ennek megtervezése a lánya kezében van. „Őrült tempóban képes haladni, de nem látom értelmét a kapkodásnak – mondja. – Ha egy kicsit lassúbb tempóban csinálja, egészséges munka–élet egyensúlyt hozhat létre, és sokkal többet fog tudni."

Ha azt szeretnénk, hogy a gyerekek lelassuljanak, a napirendben igen fontos szerepet kell kapnia a játéknak. Sok tanulmány igazolja, hogy a kötetlen játék elősegíti a szociális és nyelvi képességeik fejlődését, a kreativitás és a tanulási képesség kialakulását. Habár a kötetlen játékban nincs jelen tervezés, céltudatosság, mégis ez az igazi „minőségi idő". Ez nem egy balettóra vagy fociedzés. Kötetlen játék lehet például bogarak kiásása a kertben, babrálás a hálószobában a játékokkal, várépítés legóból, lovacskázás más gyerekekkel a játszótéren, vagy egész egyszerűen csak bámészkodás az

ablakon keresztül. Ez a világ egyéni felfedezéséről szól. A felnőtt minden perccel elszámol, ilyen értelemben a kötetlen játék időpocsékolás. És azonnal be akarjuk tömni a lyukat a naptárunkban valamilyen tartalmas szórakozással.

Angelika Drabert foglalkozásterapeuta rendszeresen fölkeresi az óvodákat Münchenben, hogy felhívja a szülők figyelmét a kötetlen játék fontosságára. Arra tanítja őket, hogy ne tervezzék túl a gyerekeik napirendjét, és ne is sürgessék őket. Drabert rengeteg levelet kapott a hálás szülőktől. „Megmutatjuk a szülőknek, hogy nem kell a nap minden pillanatában szórakozásról és tevékenységről gondoskodni, és hogy milyen jó is egyszerűen csak pihenni – fejti ki. – Néha lelassul az élet, vagy akár unalmas is lehet a gyerekek számára."

Sok szülő nem találkozik terapeutával. Mégis az Egyesült Államokban több ezren csatlakoznak olyan közösségekhez, mint a Családépítő Csapat, amely a gyerekek túl sok programmal való lefoglalása ellen küzd. 2002-ben tartotta meg Ridgewood – egy huszonötezer lakosú kisváros New Jersey államban –az *„Elkészülni! Vigyázz! Kész! Lazíts!"* elnevezésű rendezvényt. Egy előre meghatározott márciusi napon a helybéli tanárok megegyeztek, hogy nem adnak semmilyen házi feladatot, és az összes sport-, tanulmányi és klubfoglalkozás is elmarad. A szülők pedig úgy intézik a dolgaikat, hogy korán érjenek haza, és együtt vacsorázhassanak a gyerekeikkel. Mára ez az esemény beépült Ridgewood eseménynaptárába, és vannak olyan családok, amelyek ennek hatására csatlakoztak a Slow-mozgalomhoz.

A lassítás vágya gyakran a gyerekektől ered. Jó példa erre a Barnes család, amely London nyugati részén él. Nicola, az édesanya egy piackutató cégnél dolgozik részmunkaidőben, férje, Alex, egy kiadóvállalat pénzügyi igazgatója. Nagyon elfoglaltak, a határidőnaplójuk dugig van teendőkkel. Mostanáig nyolcéves fiuknak, Jacknek is az volt. Szervezett keretek közt focizott és krikettezett, úszó- és teniszleckéket vett, és egy színjátszócsoportnak is tagja volt. Hétvégenként a család különböző művészeti galériákba és múzeumokba járt, és ha ez még mindig nem lett volna elég, gyerekeknek szóló koncertekre is, továbbá a London körüli természeti központot is többször felkeresték. „Mi úgy éltük meg az életünket, beleértve Jack életét is, mint egy katonai hadjáratot – meséli Nicola. – Mintha minden másodpercünkkel el kellett volna számolnunk."

Aztán egy késő tavaszi délután minden megváltozott. Jack otthon akart maradni és a szobájában játszani a teniszóra helyett. Az édesanyja ragaszkodott hozzá, hogy menjenek el. Ahogy keresztülhajtottak Nyugat-Londonon, csikorgó gumikkal, a sárga lámpákon át, csak azért, hogy el ne késsenek, Jack csendesen hátradőlt a hátsó ülésen. „Belenéztem a visszapillantó tükörbe, és láttam, hogy milyen gyorsan elaludt, Ez nagyon mellbevágott – emlékezik vissza Nicola. – Hirtelen azt gondoltam, hogy ez kész őrület: olyan dologra kényszerítem, amit ő nem is akar. Miattam fog kiégni a gyerekem."

Aznap este a Barnes család az étkezőasztal körül ülve úgy döntött, Jacknek nincs szüksége háromnál több iskolán kívüli tevékenységre. A fiú a focit, az úszást és a színjátszást választotta. Megállapodtak abban is, hogy a hétvégi kiruccanásokat is megritkítják. Ennek eredményeképp Jacknek most több ideje marad a kertben tevékenykedni, a barátaival találkozni a közeli parkban, és a szobájában játszani. Szombaton, ahelyett hogy vacsora után a kimerültségtől az ágyba dőlne, pizsamapartikat tart a haverjaival. Vasárnap reggel palacsintát és pattogatott kukoricát készít. A sebesség csökkentése hatalmas változást hozott a szülők életében is. Nicola most már azért aggódik, hogy Jack unatkozni fog, és nem tud mit kezdeni magával a hétvégén; Alex pedig attól tart, hogy lemarad a krikettben és teniszben. Jack azonban teljesen kinyílt az új időbeosztása hatására. Élénkebb és beszédesebb lett, és nem rágja többé a körmét. A fociedzője szerint rengeteget fejlődött. A színjátszócsoport vezetője is úgy érzi, hogy sokkal tettre készebb. „Úgy gondolom, hogy mindent sokkal jobban élvez az életében – lelkendezik az édesanya. – Bárcsak hamarabb könnyítettünk volna a terhein!"

Nicola sokkal szorosabb kapcsolatban van a fiával most, mint azelőtt. Sokszor csak úgy egyszerűen együtt lófrálnak. Úgy érzi, hogy az egész élete kisimult. Korábban a rengeteg program, egyik a másik után, nagyon stresszessé tette az életüket, és rengeteg időt rabolt el tőlük.

Barnesék most azt tervezik, hogy az anya programját is racionalizálják: a tévézés visszaszorításával kezdik. Ahogy már korábban írtam: a város egy hatalmas részecskegyorsító. Ez a metafora találó a tévére is, különösen a fiatalokat illetően. A televízió felgyorsítja a gyerekek felnőtté válását: felnőttes témákat mutat be, és már igen

fiatalon fogyasztóvá teszi őket. Mivel a gyerekek ezt látják – az Egyesült Államokban átlagosan napi négy órában –, mindent igyekeznek beletuszkolni a napirendjükbe. 2002-ben az USA tíz vezető közegészségügyi szervezete – köztük az Amerikai Orvosi Társaság és az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia is – kiadott egy közös nyilatkozatot, amelyben arra figyelmeztettek, hogy a túl sok tévézés agresszívabbá teszi a fiatalokat. Számos tanulmány azt mutatja, hogy azok a gyerekek, akik a televízió erőszakos műsorait nézik, és agresszív számítógépes játékokat játszanak, sokkal feszültebbek, és képtelenek egy helyben ülni és figyelni.

Világszerte egyre több a figyelemzavaros gyerek, s a tanárok úgy vélik, hogy ebben nem kis szerepe van a tévének. A kis képernyő végtelenül gyors vizuális sebessége bizonyára hatással van a fiatalok agyára is. Amikor a japán tévé 1997-ben egy *Pokémon* rajzfilmet sugárzott, az élesen villogó fények hatására körülbelül hétszáz gyerek kapott otthon epilepsziás rohamot. Úgyhogy a perek elkerülése érdekében a szoftvergyártó cégek a játékaikhoz immár egészségügyi figyelmeztetést is csatolnak...

Ez magyarázza, hogy miért elégelte meg oly sok család a televíziót. A túlzsúfolt és bekábelezett otthonok világában a szülők világszerte megszigorították a gyerekeik képernyőhöz férését, és így az életük kevésbé idegesítő. Hogy megismerjek egy televíziómentes otthont, megbeszéltem egy találkozót Susan és Jeffrey Clarke-kal. Az elfoglalt, negyvenes házaspár Torontóban él két kisgyermekével. Mostanáig a televízió volt a háztartásuk középpontjában. A tízéves Michael és a nyolcéves Jessica – mint a zombik – rendszeresen a képernyő előtt üldögéltek, ahol elvesztették az időérzéküket, úgyhogy végül mindig rohanniuk kellett, nehogy elkéssenek. Mindkét gyerek gyorsan falta be az ételt, csak hogy mielőbb visszaülhessen a doboz elé.

Miután olvastak a tévéellenes mozgalomról, Clarke-ék úgy döntöttek, hogy tesznek egy kísérletet, és egyszerűen elpakolták a nagyképernyős Panasonicot a lépcső alatti szekrénybe. Amikor egyszer csak elcsitult az ellenállás, az eredmény fantasztikus volt. Egy hét múlva a gyerekek az alagsor padlójára terített matracon tornáztak, cigánykerekeztek és bukfenceztek. Más televíziómentes családokhoz hasonlóan a Clarke famíliának is rögtön rengeteg ideje szabadult föl, amelynek következtében a hétköznapokból eltűnt a rohanás.

Azt a sok órát, amit korábban tévézéssel töltöttek, most lassúbb elfoglaltságokra szánják: olvasásra, társasjátékra, lovaglásra, zenetanulásra vagy beszélgetésre. Mindkét gyerek egészségesebbnek látszik, és jobban teljesít az iskolában. Jessica könnyebben alszik el éjszaka. Michael, akinek korábban baja volt a figyelemmel és az olvasással, ma már imád olvasni.

Csütörtök este van, Clarkék otthona irigylésre méltóan csendes. Susan tésztát csinál a konyhában. Michael a nappali kanapéján a *Harry Potter és a tűz serlege* című könyvet olvassa; mellette Jeffrey a *Globe és Mailt* lapozgatja. A padlón Jessica épp levelet ír a nagymamájának.

Persze Clarkék élete sem fenékig tejfel, ahogy így elsőre látszik. A tévékészülék hátul van a nappaliban, és megengedték a gyerekeknek, hogy egy-egy műsort megnézzenek. Jeffrey megnyugtatott, hogy a ház azért sokszor kaotikusabb, mint a látogatásomkor. De a tévénézés visszaszorításával elindult a változás a család életében, az őrült *prestissimo* tempóról a méltóságteljes *moderatóra* változott. „Határozottan sokkal nagyobb a nyugalom, mint korábban – meséli Susan. – Aktív és érdekes az életünk. A különbség csupán az, hogy nem rohanunk többé ész nélkül."

Sokan úgy vélik, könnyebb követni a világ sebességmániáját, mint Slow-szellemben felnevelni a gyerekeket. A lassítás olyan sokba kerül, hogy nem mindenki engedheti meg magának. Az embernek pénzre van szüksége, ha magániskolába akarja adni a gyerekét, ahol Slow-elvek szerint tanítanak. Ahhoz, hogy legyen idő az otthoni tanulásra, legalább az egyik szülőnek kevesebbet kell dolgoznia, s ezt nem minden család engedheti meg magának. De azért rengeteg olyan módja van a lassításnak, amely nem kerül semmibe. Többek közt a tévézés és az iskolán kívüli foglalkozások háttérbe szorítása is ingyenes.

Nem elsősorban a pénz az akadálya a Slow-gyereknevelésnek – egyáltalán a lassításnak –, hanem a kor gondolkodásmódja, amely arra ösztökéli a kölyköket, hogy tovább gyorsítsanak. Ahelyett hogy hivatalosan is üdvözölnék azokat az erőfeszítéseket, hogy csökkentsék a gyerekek iskolai terhelését, sok szülő arra kényszeríti gyerekeit, hogy még több időt töltsön a magolós, poroszos helyi iskolákban. Az iparosodott országokban a szülők és a politikusok még mindig a számon kérő, vizsga- és eredménycentrikus szemlélet rabjai.

Hogy megmentsük a következő generációt a sebesség elvakult kultuszától, új alapokra kell helyezni a boldog gyerekkorról alkotott elképzelést, ahogy ezt már kétszáz éve a romantika korában is megtették. Több szabadságra és rugalmasságra van szükség az oktatásban, nagyobb hangsúlyt kell fektetni arra, hogy a tanulás öröm legyen, több teret kell adni a kötetlen játéknak, s kevésbé ragaszkodni ahhoz, hogy minden másodpercet kihasználjunk, továbbá kevésbé elvárni a gyerekektől, hogy a felnőttek felelősségteljességét utánozzák. A felnőtteknek pedig uralkodni magukon, hogy ne akarjanak „szuperszülővé" válni, és a saját Slow-életükkel mutassanak példát utódaiknak. Ezek közül egyik lépés sem könnyű. De rengeteg a bizonyíték arra, hogy megéri.

Nicola Barnes nagyon örül, hogy kisfia, Jack sem rohan többé, hogy szüleit követve megpróbálja kihasználni a nap minden pillanatát. „Ez fontos tanulság a gyerekek és felnőttek számára egyaránt – mondja bölcsen. – Az élet attól szép, hogy tudjuk, hogyan lassuljunk le."

ÖSSZEGZÉS

A *TEMPO GIUSTO* ELÉRÉSE



Egész életünkben azért küzdünk, hogy megtaláljuk a gyorsaság és a lassúság helyes arányát.
– Sten Nadolny, a *Lassúság felfedezése* című, 1996-ban megjelent könyv szerzője

1898-ban jelent meg Morgan Robertson *Hiábavalóság* című műve, amely később egy kísértetiesen jövőbe látó regénynek bizonyult: az Atlanti-óceánt átszelő utazásról szól, melynek célja egy sebességrekord elérése, bármi áron. A történet azzal kezdődik, hogy a társaság bemutatja a legnagyobb óceánjárót, amelyet valaha is készített, amely „gyakorlatilag elsüllyeszthetetlen", s képes a nyílt tengeren bármilyen időben teljes gőzzel haladni. Ám első útján a hajó kettétörik és elsüllyed. A szemtanúk szerint a baleset nem volt más, mint „értelmetlen pusztítás a sebesség kedvéért". Ráadásul a regénybeli hajó neve *Titán* volt. Tizennégy év múlva, 1912-ben a *Titanic* egy jéghegynek ütközött. A katasztófának több mint ezerötszáz áldozata volt.

Az *Titanic* elsüllyedése után sokan abban reménykedtek, hogy a tragédia arra fogja az emberiséget kényszeríteni, hogy szembeszálljon a sebesség kultuszával, s belássa, hogy elérkezett az idő a lassításra. De nem így történt. Száz év múlva a világ még mindig azt erőlteti, hogy mindent gyorsabban csináljon, és hatalmas árat fizet érte. A kapkodás kultúrája az utolsókat rúgja. A végső kiégés felé tartunk. Annyira kevés az időnk (akkora „időzavartól" szenvedünk), hogy elhanyagoljuk a barátainkat, a családunkat és a párunkat. Azt sem tudjuk, hogyan élvezzük a körülöttünk lévő eseményeket és jelenségeket, mert mindig már a következőn jár az eszünk. Az ételek

többsége ízetlen és egészségtelen. A gyermekeinket is utolérte a rohanás őrülete, és a jövő egyre sötétebb.

De még nincs minden veszve. Még mindig van idő a változásra. Habár a sebesség, az elfoglaltság és az időtakarékosság maradt a modern kor védjegye, ezek megváltoztatása már folyamatban van. A Slow-mozgalom már elindult. Ahelyett hogy mindent gyorsabban csinálnának, az emberek lassítanak, mert rádöbbentek arra, hogy a lassúság az, ami segít az életben, a munkában, a gondolkodásban és még a játékban is.

De a Slow tényleg csupán egy mozgalom? Bizonyára sok olyan alkotóelemből áll, amely miatt az akadémikusok szerint az: népszerűség, új életmód és gyökerek. Igaz, hogy a mozgalomnak még nincsenek meg a formális keretei, és még mindig nem eléggé ismert és elismert. Sokan lassítanak – kevesebbet dolgoznak, szakítanak időt a főzésre –, anélkül hogy azt éreznék, egy hadjárat részesei. Manapság már minden a lassítás malmára hajtja a vizet.

Talán Olaszországot tekinthetjük a Slow spirituális otthonának, mivel ott tudják, hogy mi az élet lényege: a hagyományos mediterrán életmód a felgyorsult modern élet ellentéte. Slow Food, Slow Cities és Slow Sex gyökerekkel rendelkeznek. De a Slow-mozgalom nem arról szól, hogy az egész bolygót mediterrán nyaralóhellyé változtassuk. Többségünk nem kívánja a sebesség kultuszát a lassúságéra kicserélni. A sebesség lehet szórakoztató, termékeny és erős, és szegényebbek lennénk nélküle. Amire igazán szüksége van a világnak, és amit a Slow-mozgalom ajánl, az a középút: a *la dolce vita* és az informatika dinamikus korának összekapcsolása. A titok az egyensúlyban rejlik: ahelyett hogy mindent gyorsan csinálnánk, csináljunk mindent a helyes tempóban. Néha gyorsan. Néha lassan. Néha a kettő között. Lassúnak lenni annyit tesz, hogy sosem rohanunk; nem azért igyekszünk, hogy időt spóroljunk. Nyugodtak maradunk, és nem leszünk frusztráltak, még akkor sem, amikor a körülmények arra kényszerítenek bennünket, hogy gyorsítsunk. A belső nyugalom gyakorlásának egyik módja olyan tevékenységek végzése, amelyek nem ösztönöznek gyorsításra: meditáció, kötés, kertészkedés, jóga, festés, olvasás, séta, csikung.

Nemcsak egyféle recept létezik a lassításra, nincs univerzális útmutató a helyes sebesség megtalálására. Minden embernek, tevékenységnek, pillanatnak megvan a maga *eigenzeit*je, helyes ritmusa.

Vannak emberek, akik boldogan élnek olyan élettempóval, ami bennünket a sírba vinne. Mindenkinek magának kell megtalálni a számára helyes tempót, amely őt boldoggá teszi. Ahogy Uwe Kliemt mondja: „A világ gazdagabbá válik azáltal, hogy van hely a különféle sebességeknek."

Természetesen a Slow-mozgalomnak van egy nagy akadálya – mégpedig nem más, mint a saját előítéleteink. Még amikor arra vágyunk, hogy lassítsunk, akkor is a mohóság, a tehetetlenség és a szorongás érzései keverednek bennünk – csak le ne maradjunk! A sebesség világához kötődünk; még a teknős is minden irányból rá van kényszerítve, hogy cselekedjen.

A kritikák szerint a Slow nem más, mint múló szeszély, esetleg különös filozófia, amely sohasem kerül majd a figyelem középpontjába. A kisebb sebességért való könyörgés nem fékezte le a világ gyorsulását az ipari forradalom óta. Sokan, akik az 1960-as és 1970-es években a lassítás hívei voltak, az 1980-as és 1990-es éveket azzal töltötték, hogy bekapcsolódtak a felzárkózási versenybe. Amikor a világgazdaság újra elkezd dübörögni, vagy amikor a következő dotcom stílusú robbanás bekövetkezik, minden lassításra felhívó beszédet kihajítanak majd, mivel mindenki rohan, hogy a saját pecsenyéjét sütögesse? Nem hiszem. Mi minden előttünk élt nemzedéknél jobban megértjük a folyamatos gyorsulásban rejlő veszélyeket és annak értelmetlenségét, és eltökéltebbek vagyunk, hogy ne lépjünk vissza. A demográfia is lelassul. A fejlett világ népessége elöregszik, és mivel a többségünknek is ez a sorsa, nem marad más számunkra, mint a lassítás.

A Slow-mozgalomnak is megvan a maga lendülete. Nemet mondani a sebességre – ehhez bátorság kell; de az emberek tudják, hogy nincsenek egyedül, hogy mások is osztják a véleményüket, és vállalják ugyanazt a kockázatot. Mind többen vannak a Slow hívei. Minden alkalommal, amikor egy olyan csoport, mint a Slow Food vagy az Időlassítók Társasága a figyelem középpontjába kerül, egy kicsit könnyebb lesz a többiek számára is, hogy megkérdőjelezzék az értelmetlen gyorsaságot. Mi több, ha egyszer valakinek már sikerült élvezni a lelassulásból származó előnyöket élete valamelyik területén, akkor ez kihat az egész életére. Alice Waters, a kaliforniai Berkeley-ben lévő, népszerű *Chez Panisse* étterem alapítója a Slow

Food egyik sztárja. 2003-ban kezdett előadásokat tartani a Slow Schooling értékeiről. Az emberek több ponton kötődnek a gyökerekhez. Miután Roger Kimber felfedezte a tantrikus szex lassú gyönyörét, lefaragott a munkaidejéből is. Claire Wood a biztosítónál nagy hatalommal járó munkáját adta fel, hogy szappanokat gyártson, és így otthon taníthassa a lányát, Berthet. Jim Hughes tanár a squashpályán alkalmazott csikung koncentráltságát és nyugalmát jól hasznosítja a tanácsadói és tanári munkájában is. A bankár Jill Hancock esténként kikapcsolta a mobilját, és elkezdett főzni. „Ha egyszer valaki elkezdte alkalmazni a »menj, és sose állj meg« elvet a munkában, ezt az élet más területén is folytatja – mondja. – Az embereknek el kell mélyülniük a dolgokban, ahelyett hogy csak a felszínt érintik."

Az az érzés, hogy valami hiányzik az életünkből, felerősíti az egyetemes vágyat a lassulásra. Vajon mi van a mélyben? Vagy egyszerűen egy jobb minőségű élet a lényeg? Ez a kérdés nyitott. Sokan úgy vélik, hogy a lassításnak spirituális dimenziója is van, mások viszont nem osztják ezt a véleményt. A Slow olyan tág, hogy mindkét elképzelésnek megvan benne a létjogosultsága. Mindenesetre a kettő közötti távolság nem olyan nagy, mint amekkorának látszik. A lassításból származó pozitívum, hogy időt és nyugalmat nyerünk, amelynek segítségével tartalmas kapcsolatokat tudunk teremteni a körülöttünk élő emberekkel, kultúrákkal, a természettel, a testünkkel és a lelkünkkel egyaránt. Egyesek ezt úgy definiálják, hogy jobban élnek. Mások ezt már spirituálisnak látják.

A Slow felveti a korlátlan materializmus és a világgazdaság megkérdőjelezését. Ezért vélik úgy a kritikusai, hogy anyagilag nem engedhetjük meg magunknak, vagy egyszerűen ez csak amolyan úri passzió. Az igaz, hogy a Slow-filozófia néhány pontján – az alternatív gyógyászat, a szarvasmarhák szabadban tartása és a sétálóutcák – nem fér bele mindenkinek a költségvetésébe. De vannak, akikébe igen. A barátokkal és a családdal együtt lenni nem kerül semmibe. De ugyanígy a séta, a főzés, a meditálás, a szeretkezés, az olvasás sem, mint ahogy az étkezőasztal körül – nem a tévé előtt! – elfogyasztott vacsora sem. A rohanás elleni tiltakozás is ingyen van.

Így a Slow nem jelent veszélyt a kapitalizmusra. Ellenkezőleg, mentőövet dob neki. Jelenlegi formájában a világgazdaság arra

kényszerít bennünket, hogy gyorsabban termeljünk, dolgozzunk, fogyasszunk, éljünk; nem számít, hogy mi ennek az ára. Ha az emberekkel és a környezettel értéküknek megfelelően bánnak, és nem alacsonyítják le őket egyszer használatos, eldobható tárgyakká, akkor a Slow a gazdaságot formálhatja a mi képünkre, és nem fordítva. A Slow-kapitalizmus alacsonyabb növekedést mutathat az eladásban, mint a Dow Jones-index által vezérelt világban, de mégis rámutat arra, hogy az élet többet ér a GDP-növekedésnél, vagy a gazdagabb országokban a magasabb keresetért zajló macska-egér harcnál.

Hedonisztikus korunkban a Slow az öröm mozgalma. Filozófiájának kulcskérdése, hogy jusson idő a dolgok megfelelő megoldására, s ekkor több örömben lesz részünk. Bármi is a hatása a gazdasági egyensúlyra, a Slow olyan dolgokat nyújt, amelyek boldoggá tesznek bennünket: segítenek megőrizni az egészségünket, megszépítik a környezetet, erős közösséget és kapcsolatokat építenek, megszabadítanak a folytonos rohanástól.

Meggyőzni az embereket arról, hogy a lassításnak számos haszna van – ez csak a kezdet. Ez mindaddig harc lesz, amíg nem írjuk újra azokat a törvényeket, amelyek az élet szinte minden részét meghatározzák: a gazdaságot, a munkahelyeket, a várostervezést, az oktatást, az orvostudományt. Ennek alapja a szelíd meggyőzés, az ideális vezetés, a szigorú törvényhozás és a nemzetközi megállapodás. Ez valódi kihívás lesz, de megéri. Sok dolog ad okot az optimizmusra. Közösségi szinten tisztában vagyunk azzal, hogy az életünk túlságosan felfokozott, és szeretnénk lassítani. Egyénileg többségünk már fékez, és felfedezi azokat az értékeket, amelyek az életet teljesebbé teszik. Az igazi kérdés csupán az, hogy mikor válik az egyéniből közösségi. Mikor éri el a sok egyéni törekvés a kritikus tömeget? Mikor fordul át a Slow-mozgalom forradalomba?

Hogy a világ elérje ezt a kritikus pontot, mindnyájunknak meg kell próbálni teret adni a saját életében a lassításnak. Az első lépés: helyére tenni az idő szerepét. Az „időkórság" kifejezést megalkotó amerikai orvos, Larry Dossey abban segít a pácienseinek, hogy legyőzzék ezt a betegséget, megtanítja őket, hogyan tudnak kilépni az időből biofeedback, meditáció alkalmazásával. Ha képesek leszünk visszanyerni a kontrollt az idő felett, lehetővé fog válni, hogy lassítsunk. Ebből sokat tanulhatunk. Ne úgy próbáljunk az időre gondolni, mint egy véges forrásra,

amely folyton elfolyik, vagy egy olyan szájhősre, aki megfélemlít bennünket, hanem úgy tekintsük, mint egy támogató hátteret, amelyben az életünk zajlik. Hagyjunk fel azzal az elvvel, amit Frederick Taylor fogalmazott meg – hogy minden percet ki kell használni.

Ha kevésbé leszünk frusztráltak az idővel kapcsolatban, akkor a non stop társadalmat okosabban kezdhetjük működtetni. E könyv elején azt mutattam be, hogy a világ az órához igazodik, s ez idézi elő, hogy folyton rohanunk. Adják meg nekünk az esélyt, hogy bármit bármennyi idő alatt tehessünk meg, és rögtön kidobhatjuk a határidőnaplónkat. A non stop társadalom valójában nem rossz. Ha Slow-szellemben közelítjük meg – kevesebb dolgot kevesebb kapkodással csinálunk –, rugalmasságot biztosít számunkra.

Amikor elérkezik a lassítás ideje, a legjobb kicsiben kezdeni. Készítsen el valamilyen könnyű ételt! Sétálgasson egy barátjával, ahelyett hogy olyan dolgot vásárol egy áruházban, amire egyáltalán nincs is szüksége! Olvasson újságot, anélkül hogy bekapcsolná a tévét! Masszírozza meg párját szerelmeskedés közben! Vagy egész egyszerűen üljön le néhány percre egy csendes helyre.

Ha ezek már jól mennek, haladjon tovább! Gondolja át, mennyit dolgozik, tegye a környezetét barátságosabbá. Amint az élet kezd megjavulni, ugyanazt a kérdést fogja feltenni magának, amit én is oly gyakran: „Miért csak most, és nem hamarabb?"

A sebességmániám lépésről lépésre csökken. Az idő többé már nem kegyetlen és ellentmondást nem tűrő munkafelügyelő. Ha az ember szabadúszóként dolgozik, az segít abban, hogy az óráját a fiókban hagyja. Főzök, olvasok, és egyre gyakrabban kapcsolom ki a mobilomat. A „kevesebb több" elvét a hobbijaim esetében is alkalmazom – nincs több tenisz, amíg a gyerek nem lesz nagyobb –, s ez is csökkenti a nyomást, hogy kapkodjak. Elegendő arra emlékeztetni magam, hogy a rohanás nem a legjobb taktika, gyakran értelmetlen és épp a kívánttal ellentétes hatású, és a reflexszerű késztetés elmúlik. Amikor azon kapom magam, hogy sietek, pedig nincs is rá okom, megállok, mély lélegzetet veszek, és arra gondolok: „Nem szükséges rohanni. Lazíts! Lassíts!"

A körülöttem élők észrevették a változást. Korábban utáltam a pénztárakat, úgy gondoltam rájuk, mint felesleges gátakra, amelyek miatt nem tudok haladni. Az volt a csúcs: kivárni, mire a hölgyek

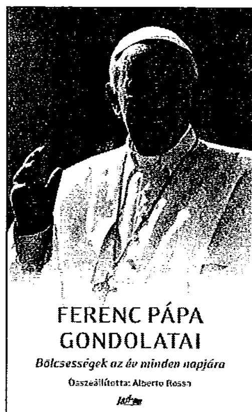
a pénztárcájuk legaljáról kikeresgélik az aprót. Ma már nem probléma számomra a morgolódás nélküli sorban állás, még akkor sem, ha úgy tűnik, hogy a másik sor halad jobban. Többé nem borít ki pár másodperces vagy perces vesztegélés. Egy nemrégiben történt vásárlás alkalmával azon kaptam magamat, hogy magam elé engedtem egy mögöttem álló férfit, mivel nagyon kevés dolgot vett. A feleségem majdnem elalélt a meglepetéstől. „Te tényleg lelassítottál" – mondta elismerően.

Ahogy a könyv végére érek, az utolsó próba legyen az esti mese! Jó hír! Jó sok könyvet olvasok fel, anélkül hogy egyszer is az idő miatt sopánkodnék, vagy késztetést éreznék arra, hogy egy-egy oldalt átugorjak. És lassan olvasok, a szavakat ízlelgetve, a hangommal és az arckifejezésemmel érzékeltetve az aktuális drámát vagy humort. Négyéves kisfiam imádja ezt; az esti mese ideje a szócsaták helyett a lelkek találkozásává vált. Nincs többé: „még mesét" követelőzés, sem „nem, ennyi elég volt" lerázás.

Egyik este csodálatos dolog történt. Bebújtam a kisfiam mellé az ágyba, hogy elmeséljek neki egy jó hosszú történetet egy óriásról. Rengeteg kérdése volt, és alig győztem válaszolni. Aztán még ennél is hosszabb mese következett egy sárkányról és a farmer fiáról. Ahogy az utolsó oldallal végeztem, akkor döbbentem rá, hogy fogalmam sincs, mennyi ideje olvasok – tizenöt perce, fél órája, vagy lehet, hogy még régebb óta –, boldogan folytattam. Az egyperces esti mesék kísértése immár a távoli múlté. Megkérdeztem a kisfiam, hogy szeretne-e még egy mesét. A szemét dörzsölgette. „Apu, elég volt mára a mesékből – mondta. – Most már nagyon fáradt vagyok." Megpuszilt, és bebújt a takarója alá. Lejjebb kapcsoltam az esti lámpáját, mielőtt kiléptem a szobájából, majd mosolyogva, lassan lefelé sétáltam a lépcsőn.

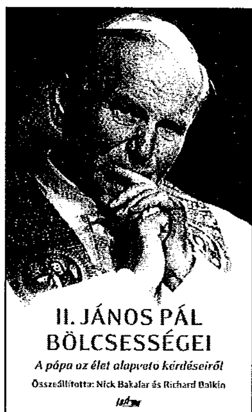






Ferenc pápa naptár formájába rendezett bölcsességkincseinek ezer apró gyöngyszeme hívő és nem hívő ember számára is éppúgy ajánlható, hiszen elgondolkodtató szellemi és erkölcsi útmutatást nyújthatnak mindennapi életünkhöz.

2490 Ft



E kötet lényegi részleteket tartalmaz Őszentsége enciklikáiból, beszédeiből és más, a pápasága idején keletkezett megnyilatkozásokból. Ezek a hit és a lélek problémáit taglalják, a mai lelkiségtől és erkölcsiségtől kezdve az emberi jogokig, az alapvető kérdések széles skáláját fedve le. Valamennyit áthatja egy olyan ember mélységes bölcsessége és megértése, aki egész életét Istennek és az Ő népének szentelte.

2499 Ft



Valóban egy szent vezette a Vatikánt Karol Wojtyła, a legendás II. János Pál pápa személyében? Valóban csodák kísérték a karizmatikus férfi pápaságát? Andreas Englisch, a német Vatikán-szakértő, két évtizeden át a saját szemével győződhetett meg: bizonyos jelek arra utalnak, hogy a lengyel pápa környezetében természetfeletti események – például spontán gyógyulások – következtek be.

2690 Ft



Dsida vallásos verseiben a krisztusi szenvedéstörténet személyes értelmezést kap. Saját áldozatvállalásának, küldetésének végső értelmét a krisztusi áldozat természetfeletti rendjében találja meg, s ezáltal osztozik a megváltás drámai misztériumában.

1990 Ft



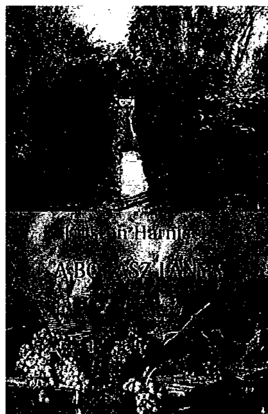
Erdély költői közül egy sem hódított meg annyi szívet, mint Reményik Sándor. E kötetében természeti lírájából készült válogatás. A természet fenségének, erejének, hatalmának és a költő lelke nyugalmának magával ragadó egyszerűsége a lírai költészet új szépségét alkotja meg.

1990 Ft



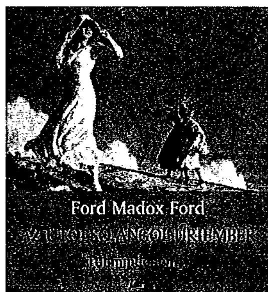
A kötet – mely egyedülálló ünnepi utazásra hívja az olvasót térben és időben – számos szerző aforizmáit és bölcs gondolatait tartalmazza az advent, a karácsony, a szenteste, az ajándékozás és a szeretet témaköreiből, de nem nélkülöz némi szkepticizmust és humort sem.

1990 Ft



Kristen Harnisch regénye lebilincselő, romantikus történet árulásról, csalódásról, szerelemről és megváltásról, mindezt a XIX. század végének történeti hátterébe, valamint az Ó- és az Újvilág gazdag borkultúrájába ágyazva.

2999 Ft





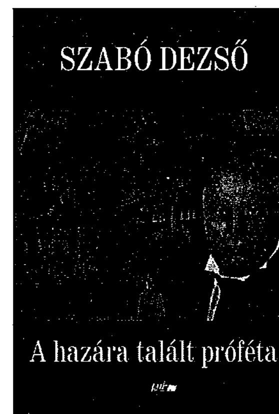
A háború véget ért, az értelmetlen öldöklés évei után Christopher Tietjens és Valentine Wannop végre viszontlátják egymást. Miután a régi viktoriánus rend és hagyományok odavesztek, a férfi immár képes kivonni magát a felesége által indított magánháború frontvonalából, és elköteleződnie a Valentine iránt érzett szerelme mellett, ami azelőtt, a társadalmi konvenciók szorításában elképzelhetetlen lett volna.

2699 Ft



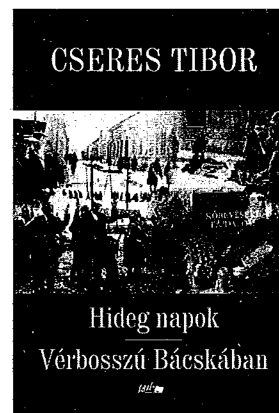
Az angol romantika kiváló prózaírónője, Elizabeth Gaskell regényének középpontjában egy polgárleány, Molly felnőtté válása áll. Finoman kidolgozott jellemek, kifejezően ábrázolt természeti környezet és hiteles korrajz mesterhármasa jellemzi a regényt, amely a Jane Austen és Charlotte Brontë társaságában emlegetett gaskelli életmű megkoronázása.

3500 Ft



Szabó Dezső a magyar sors legmélyebb mélységeit kifejező próféta, aki egy nemzedék figyelmét fordította a magyar sorskérdések felé. Sokszor önéletrajzi ihletésű novellái autentikus bepillantást nyújtanak az író szellemiségének alapvetéseibe. A kötet kapaszkodó kíván lenni ahhoz, hogy a magyarság felismerje és hazahívja kitagadott prófétáját mai életébe.

2890 Ft



A Hideg napok *a szerb partizánok ellen indított 1942-es délvidéki razzia és vérengzés regénye. Mivel a magyarok ellen elkövetett, jóval több áldozatot követelő 1944–1945 telén végrehajtott népirtásról már jóval kevesebb szó esik, Cseres Tibor megírta a megtorlás, a bácskai vérbosszú könyvét is.*

2999 Ft



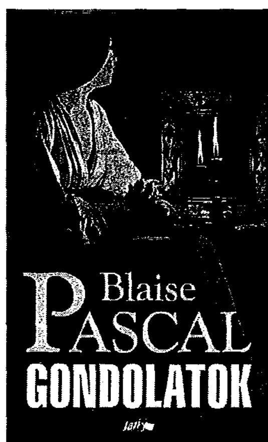
Harsányi Zsolt Hunyadi Mátyás életútját dolgozza fel életrajzi regényében. Nem csupán az álruhában járó, keménykezű, de igazságos, trónra született uralkodót, a legendák Mátyás királyát írta meg, hanem a nemzeti király mítoszát ügyesen egyezteti, kapcsolja össze a történeti valósággal.

3499 Ft



Szabó Dezső karácsonyi írásai egyként igazolják: az egyedüllét szomorúságával való fájdalmas szembenézés és a nagy morális összefoglalások kiváltói voltak életében a karácsony esték. Novelláiban a karácsony valamiféle amplifikáló erővel bír: mindenkiből kihozza, felnagyítja, megerősíti a benne rejtőzködő szépet és jót.

2490 Ft



A francia tudós, író és gondolkodó főműve a Gondolatok, *a* Könyvek Könyve, *a Biblia után az első sorba állítható, ama legnagyobb alkotások táborába, melyeket a legegyszerűbb ember is megérthet, de a legműveltebbnek is hasznára válhat, ha időről időre visszatér hozzájuk.*

3500 Ft

A könyv kizárólag csak a kiadó honlapján rendelhető meg!

Carl Honoré könyvét mindazoknak ajánljuk, akik sebesség-
üggősségben és időhiányban szenvednek, akik túlhajszolínak,
agy kontroll nélkülinek érzik az életüket. Kihagyhatatlan olvas-
nány azoknak, akik érdeklődnek a slow mozgalom és filozófia
ánt, és el szeretnék valahol kezdeni az ismerkedést a témával,
nközben a saját életükön is lassítanának. Egy remek „első" slow
önyv, ami rögtön részleteiben teszi átláthatóvá a mozgalom
0-as évek végi elindulását és értékeit, és az azóta tartó három
vtizedes fejlődését. Mindezt úgy, hogy a tények nem fárasztják
e az olvasót; az újságíróként dolgozó Carl Honoré ugyanis a hite-
esség megtartása mellett kitűnően ért a történetmeséléshez.
gy újságírói precizitással megírt könyv, ami példával az amúgy
slow témájától idegenkedő férfiaknak is egyértelművé teszi,
ogy a lassítás filozófiájának helye van mindannyiunk életében.

A fejezeteket bevezető, az elmúlt évszázadok gondolkodóitól
ölcsönvett idézetek rámutatnak a téma örökérvényűségére:
ármilyen korról is legyen szó, a gyors és lassú kérdése mindig
s foglalkoztatta az emberiséget. Ám az ipari forradalom óta
artó, gépekhez igazított léptékű fejlődés hatására eljutottunk
nára oda, hogy mindennél időszerűbb a kérdés: az innovációk
atására felszabadult időnkkel mihez kezdünk? Tovább gyorsí-
unk az életünkön, és mi szolgáljuk ki a rendszert, vagy bizonyos
setekben ragaszkodva az emberi tempóhoz, megpróbálunk ki-
gyensúlyozottan, és ami még fontosabb, fenntarthatóan létezni?

A könyvben olvasható történetek inspirációt és segítséget
dnak mindehhez.

ISBN 978-963-267-238-0



2690 Ft

dicsérete

Carl Honoré

SLOW

A lassúság dicsérete

Carl Honoré

